

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	A07	180	4,6	3	24,3	148	
		Saberztaš ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3	13	
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70	
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0	
					6	6,7	35,4	231	
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4,8	5,5	14,6	127	
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	160	15,7	19,8	31,7	368	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	1,6	2,9	30	
		Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		150	0	0	6,5	26	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					22,7	27,1	64	603	
		Launags	Piena zupa ar makaroniem	A01,07	150	5	2,9	19,1	124
	Kliju maize ar sviestu		A01,07,11	15/4	1,4	3,6	7,5	69	
	Sezonas auglis(banāns)			80	1	0,2	17,4	70	
					7,4	6,7	44	263	
				Kopā dienā :	36,1	40,5	143,4	1097	
	Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	A01,07,12	180/10	5,5	3,8	29,2	174
			Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
			Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
						6,8	7,5	37,3	244
Pusdienas		Cūkgaļas frikadeļu zupa	A03,09	130/20	5,3	7	9,5	125	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes							
		dārzeņu mērcē	A01,07	30/40	8,2	13,5	2,9	166	
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	87	
		Biešu-ābolu salāti		60	0,5	1	9	47	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	9	5,4	41	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
				17,9	30,7	53,5	518		
Launags		Biezpiena deserts	A07	70	8,4	7,4	7,1	130	
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43	
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54	
					8,7	7,6	17,1	173	
				Kopā dienā :	33,4	45,8	107,9	935	
Trešdiena		Brokastis	Mannas biezputra ar karamelizētiem āboliem	A01,07	180/20	4,9	2,4	28,7	155
	Kliju maize ar sviestu		A01,07,11	15/4	1,2	3,6	7,3	67	
	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru		A01,07	150/3	2,5	1,9	8,1	60	
					8,6	7,9	44,1	282	
	Pusdienas	Vistas buljon zupa ar nūdelēm		150	4,2	5,1	14,8	122	
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	60	8,5	12,8	9,5	187	
		Piena mērce	A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44	
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	106	
		Sezonas dārzeņu salāti ar lociņiem		50	0,7	2,5	2,5	35	
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
				19,9	24,6	71,2	597		
	Launags	Makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	110/15	9,1	6,7	31,7	224	
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12	
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54	
					9,4	7,3	48,1	290	
				Kopā dienā :	37,9	39,8	163,4	1169	
	Ceturtdiena	Brokastis	Omlete	A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
Zaļie zirņi				15	0,7	1	1,3	27	
Saldskābā maize ar sviestu			A01,07	20/4	1,2	3,5	9,1	75	
Zāļu tēja ar cukuru				150/3	0	0	3	12	
					9	14	15,2	235	

Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1,5	4,6	7,3	77
	Smalcinātas baltas zivs filejas kotlete	A01,03, 04	60	9,9	8,5	8,5	150
	Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
	Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0,9	2,8	2,9	40
	Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				18,3	20,4	74,6	566
Launags							
	Kviešu maize ar tomātu	A01,07	15/4/20	1,5	3,8	7,2	74
	Kviešu maize ar krēmsieru	A01,07	15/20	2,7	4	8,9	81
	Kakao ar pienu un cukuru	A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
	Sezonas auglis(ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43
				7,1	10,6	33,9	257
	Kopā dienā :			34,4	45	123,7	1058
Piektdiena	Brokastis						
	Rīsu biezputra	A07	180	4,5	2,1	28	152
	Saberztaš ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
	Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
				5,9	5,8	39,6	236
	Pusdienas						
	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
	Malta cūkgaļas mērce	A01,A07	70	9,4	14,4	6,4	193
	Vārīti makaroni	A01	100	3,5	1,4	23,6	121
	Jauno kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	0,9	2,1	2,6	33
	Ūdens ar citronu		150	0,1	0	0,3	2
	Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				19,7	26,3	61,9	575
	Launags						
	Ābolu plātsmaize	A01,03,07	90	5,1	5,8	39,1	231
	Piens*	A07	150	4,2	3,7	7	79
				9,3	9,5	46,1	310
	Kopā dienā :			34,9	41,6	147,6	1121

*Var tikt nodrošināt ar LAD atbalsta programmu "Augļi un piens skolai" produktiem.

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (27.09.2022.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

** -2 reizes nedēļā x 200ml "Skolas piens"

ALERĢĒNI:

*A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas

*A 02- Vēžveidīgie un to produkti

*A 03- Olas un to produkti

*A 04- Zivis un to produkti

*A 05- Zemesrieksti un to produkti

*A 06- Sojas pupas un to produkti

*A 07- Piens un tā produkti

*A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti

*A 09- Selerijas un to produkti

*A 10- Sinepes un to produkti

*A 11- Sezama sēklas un to produkti

*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti

*A 13- Lupīna un tās produkti

*A 14- Gliemji un to produkti

Ēdienkarti sastādīja SIA "Žaks-2" pārtikas tehnoloģe Svetlana Biļkova tālr. +371 27656909

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.