

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Cetru graudu pārslu biezputra ar sviestu	A01,07	180/5	5	6,3	27,2	173
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01,12	15/10	1,3	0,4	14,1	65
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
					6,3	6,7	41,3	238
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	150	4,1	4,8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	30/40	8,5	12,6	4,3	184
		Vārīti griķi		80	4	1,1	19,9	105
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	1,6	2,9	29
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	14,4	58
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
					18,8	20,3	65,8	541
	Launags	Piena zupa ar makaroniem	A01,07	150	5,9	2,5	21,8	133
		Kliju maize ar biezpiena masu	A01,07	15/20	3,5	2,9	8,6	76
		Auglis(banāns)		80	1	0,2	16,8	72
					10,4	5,6	47,2	281
				Kopā dienā :	35,5	32,6	154,3	1060
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5,2	2,7	26,9	158
		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
	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa		150	1,5	4,6	7,3	77
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		180	14,3	14,5	38,4	341
		Rīvētu burkānu salāti		60	0,6	2,5	2,8	36
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
		Ūdens ar citronu		150	0,1	0	0,3	2
					17,8	22,1	55,5	493
	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu	A01,03,07	80/10	11,9	8,7	11,3	179
		Kakao ar pienu un cukuru	A07	150/3	3,4	2,8	8,7	74
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54
					15,6	12,1	33,4	307
				Kopā dienā :	40	40,6	127,4	1041,5
Trešdiena	Brokastis	Dažādu putraimu biezputra ar sviestu	A01,07	180/4	5,8	9,2	23,2	198
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					7,1	12,9	34,3	280
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām, krējumu	A07,09	150/3	3,5	4,5	12,2	105
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A05	70/30	9,6	15,4	7,8	208
		Kartupeļu biezenis	A07	120	2,5	0,3	16,8	84
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,6	1,6	2	25
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
					17,6	22	59,9	514
	Launags	Sendvics ar kremsieru un svaigu gurķi	A01,07	30/30/20	4,9	6,7	16,4	145
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
		Auglis(ābols)*		80	0,3	0,5	9,1	42
					5,2	7,2	28,5	199
				Kopā dienā :	29,9	42,1	122,7	993
		*Skolas piens	A07	200	6	3	9,6	90
Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	A01,07,12	180/10	5,9	2,2	32,3	172
		Kliju maize ar sviestu	A01,07,11	15/4	1,2	3,6	7,3	67
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					7,1	5,8	42,6	251
	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,4	4,8	8	81

		Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas	A01,03,04	60	9,1	8,2	9,7	148
		Vārīti rīsi		80	2,4	0,3	21,2	95
		Lapu kāpostu-sezonas dārzenų salāti	A07	60	0,6	1,9	2	28
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	19
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					15	15,5	53,6	423
Launags		Jogurts ar svaigiem augļiem	A07	100/100	4,1	2,4	24,8	141
		Kviešu maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/4/15	5,4	7,3	8,1	119
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
					9,5	9,7	32,9	260
		Kopā dienā :			31,6	31	129,1	934
Piektdiena	Brokastis	Vārīta ola ar krējumu, zaļajiem zirņiem	A03,07	50/8/15	7,2	7,4	1,7	105
		Saldskābā maize ar sviestu	A01,07	20/4	1,2	3,5	9,1	75
		Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	A01,07	150/3	2	1	6,8	44
					10,4	11,9	17,6	224
	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu	A01,A03	150	2,9	4,8	11,4	110
		Pasta ar rīvētu puscieta sieru	A01,07	110/20	9,4	0,1	25,4	224
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		60	0,7	2,5	2,5	36
		Karkadē dzēriens ar sīrupu		150	0	0	6,5	26
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					14,4	7,6	54,1	448
Launags		Burkānkūka	A01,03,07	60	3,3	15,1	21,7	236
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54
					3,6	15,7	35,1	290
		Kopā dienā :			28,4	35,2	106,8	962
		*Skolas piens	A07	200	6	3	9,6	90

*Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai "produktiem

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

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu edienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g - **KOPSAVILKUMS**

Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/nedēļā
1	Gaļa liesa,zivju fileja	195	180
2	Piena vai skābpiena produkti	781	780
3	Biezpiens, siers	110	110
4	Augļi, ogas	645	400
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	690	650
	t. sk.svaigā veidā	270	250
6	Cukurs	10,6	11*
7	Sāls	1,2	2*

*-maks.daudzums dienā

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.