

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv.,g	Tauki, g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	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	Dārzenu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5,1	9,5	96
		Cūkgaļas plov		160	10,5	13,3	35,3	303
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		60	0,8	2,5	2,4	35
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					15,6	21,1	68,3	537
	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	65/15	10,8	8,9	2,2	140
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Kakao ar pienu un cukuru		150/3	2,6	2,2	7,1	59
					14,7	14,8	17,4	269
				Kopā dienā :	37,1	43,4	123	1050
Otrdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A01,07	180/5	5	6,4	23	165
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,4	3,7	8,3	71
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					6,4	10,1	34,3	248
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	80	3,2	0,3	20,3	97
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		60	0,6	2,5	1,2	30
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Ābolu -kanēļa dzēriens		150	0	0,1	5	20
					22,7	27,5	54,8	551
	Launags	Rauga mīklas pufigās pankūkas	*A01,07	80	4,3	9,2	26,4	208
		Saberztaš ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54
					4,7	9,8	43,3	276
				Kopā dienā :	33,8	47,4	132,4	1075,3
Trešdiena	Brokastis	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200	6,3	3,6	31,2	185
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Gauzāmie burkāni		50	0,7	0	3,6	20
					8,3	7,3	42,9	275
	Pusdienas	Dārza zirniņu un kartupeļu zupa		150	2	4,2	9,5	84
		Maltā cūkgaļas šnicele	*A01,A03,A04	50	8,5	13,6	3,9	172
		Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		60	0,8	2,2	5,1	43
		Ogu kompots		150	0,1	0,1	4,4	18
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					16,6	23,2	54,5	503,9
	Launags	Biezpiena masa ar ogu ķīseli	*A01,07	60/120	7,2	9,1	31	239
		Kviešu maize	*A01	15	1,2	0,4	8	40
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54
					8,7	10,1	52,4	333
				Kopā dienā :	33,6	40,6	149,8	1111,9
Ceturtdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar sviestu	*A07	180/4	6	6,5	25,8	187
		Kviešu maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,4	14,1	65
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
					7,3	6,9	39,9	252
	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,3	4,8	11	92
		Smalcinātas baltās zivs filejas-burkānu cepetiši	*A01,03,04	60	8,8	7,4	10,6	144

	Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
	Vārīti makaroni		80	2,8	1,1	18,9	96
	Rīvētu burkānu salāti		60	0,6	2,5	2,8	36
	Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		150	0	0	6,5	26
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				16	18,9	61,5	491
Launags	Olā cepta baltmaize	*A01,03,07	45	3,3	7,8	17,9	154
	Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
	Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	54
				6,2	10,6	38,4	267
	Kopā dienā :			29,5	36,4	139,8	1010
Piekttdiena	Brokastis						
	Kukurūzas putraim biezputra	*A07	180	4,6	3	24,3	149
	Saberzta 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 ar cukuru		150/3	0	0	3	12
				6	6,7	38,4	244
	Pusdienas						
	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	127
	Dārzenu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	*A07	200/10	4,5	5,9	20,7	154
	Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
	Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
				11,3	11,5	59,2	390
	Launags						
	Kviešu maize ar sviestu un desu	*A01,07	50	4,6	6,2	13,7	126
	Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
	Auglis(banāns)		80	1	0,2	17,4	70
				5,6	6,4	34,1	208
	Kopā dienā :			22,9	24,6	131,7	842

*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

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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas 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 Biljkova tālr. +371 27656909

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.