

SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu _____

Inčukalna pmsk_PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

2. nedēļa

no_07.09.2026

Ēdienkarte derīga līdz no

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Četru graudu pārslu biezputra	A01,07	180	5	2,2	25,8	143,0
		Sviests	A07	5	0	4,1	0,1	37,3
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01	15/15	1,3	0,5	17,2	78,5
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0,0
					6,3	6,8	43,1	259
	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	150	3,7	4,2	16,0	116,6
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		80	7	8,6	4,7	124,2
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	130,9
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	1,6	2,9	29,2
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	57,6
					17,9	15,9	71,1	499
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A01,07	150	5,1	2,2	22,6	130,6
		Kviešu maize ar biezpiena masu	A01,07	15/20	3,5	2,9	8,6	74,5
		Sezonas auglis (banāns)		80	1	0,2	16,8	73,0
					9,6	5,3	48	278
		Kopā dienā :			33,8	28,0	162,2	1036
Otrdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5,2	2,7	25,7	147,9
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0,08	0	3,88	15,8
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,8	6,7	66,2
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0,0
					6,58	6,5	36,28	230
	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		150	5,2	5,4	16,5	135,4
		Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		160	10,4	11,5	27,3	254,3
		Svaigu gurķu šķēlītes		60	0,6	0,1	1,1	7,7
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
		Ābolu kompots		150	0,2	0,3	8,9	39,1
					17,8	17,5	62,1	477
	Launags	Biezpiena sacepums_3	A03,07,01	80	11,6	6,7	11	150,7
		Skābais krējums	A07	10	0,3	2	0,3	20,4
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0,0
		Grauzamburkāns		100	1	0,2	4,8	25,0
					12,9	8,9	16,1	196,1
		Kopā dienā :			37,28	32,9	114,48	903,14
Trešdiena	Brokastis	Dažādu putraimu asorti biezputra	A07	200	6,4	2,8	25,7	153,6
		Sviests	A07	5	0	4,1	0,1	37,3
		Kviešu maize ar sviestu un gurķi	A01,07	15/3/20	1,5	3,7	8,4	72,9
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0,0
		Cukurs		3	0	0	3	12,0
					7,9	10,6	37,2	276
	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	150	1,3	3,8	7,9	71,0
		Skābais krējums	A07	5	0,1	1	0,1	9,8
		Maltas cūgaļas rullītis	A01,04	60	8,5	13,4	8	186,6
		Kartupeļu biezenis	A07	120	2,5	0,3	16,8	79,9
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	A07;03;10	60	0,91	2,11	4,85	42,0
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
					14,71	20,81	45,95	430
	Launags	Kefīra mīklas ābolu un biezpiena pankūkas	A01,03,07	100	9,9	12,5	27,2	260,9
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73,4
		Auglis (ābols)		80	0,3	0,5	9,1	42,1
					15	16	43,1	376,4

Kopā dienā : 37,61 47,41 126,25 1082,1

Ceturtdiena Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5,5	2,7	24,8	145,5
	Ievārījums		10	0,1	0	6,1	24,8
	Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,8	6,7	66,2
	Augļu tēja		150	0	0	0	0,0
	Cukurs		2	0	0	2	8,0
				6,9	6,5	39,6	245
Pusdienas	Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	A01,07	150	4,1	4,2	8,3	87,4
	Vistas gaļa karija mērcē	A01,07	70	9,1	10,7	2,7	143,5
	Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	136,8
	Biešu un ābolu salāti		60	0,5	1,9	5,3	40,3
	Ogu dzēriens		150	0,2	0,1	6,4	27,3
	Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
				18,4	17,5	61,2	476
Launags	Sendvičs ar krēmsieru, gurķiem	A01,07	30/30/20	2,9	2,5	8,6	68,5
	Kakao ar pienu un cukuru	A07	150	3,4	2,8	8	70,8
	Auglis (ābols)		80	0,3	0,5	9,1	42,1
				6,6	5,8	25,7	181,4
	Kopā dienā :			31,9	29,8	126,50	902
Piektdiena Brokastis	Vārīta ola ar krējumu un zaļajiem zirņiem	A03;07	65/15	10,8	8,8	2,2	131,2
	Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,8	6,7	66,2
	Augļu tēja		150	0	0	0	0,0
	Cukurs		2	0	0	2	8,0
				12,1	12,6	10,9	205
Pusdienas	Mājas soļanka		150	4,8	6,2	8,9	110,6
	Skābais krējums		5	0,1	1	0,1	9,8
	Pasta ar rīvētu puscieto sieru		100/20	9	7,8	23,1	198,6
	Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām		60	0,90	2,80	3,40	42,4
	Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
	Īdens ar citronu		150	0	0	0,1	0,4
				16,2	18	43,9	402
Launags	Ābolu "Šarlote"	A01,03	80	6,5	7,8	24,2	193,0
		A07	150	4,8	3	6,8	73,4
				11,3	10,8	31	266,4
	Kopā dienā :			39,6	41,4	85,8	874

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

**Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta 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 (21.08.2018.)

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 ēdienreizu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g - **KOPSAVIL**

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	189,9	180
2	Piena vai skābpiena produkti	961,1	780
3	Biezpiens, siers	123,3	110
4	Augļi, ogas	422	400
	t. sk.svaigā veidā	386	100
5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	712,3	650
	t. sk.svaigā veidā	255,6	250
6	Kartupeļi	250,4	150

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 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 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 13-** Lupīna un tās produkti

***A 14-** Gliemji un to produkti

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

—

maiņai.
Cukurs/
sāls, g

6.0/1.1

2/0.5

3/0.8

5.9/1.3

9.7/0.8

KUMS

