

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzum s +/- 10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putrainu biezputra	A07	180	5,2	2,7	25,7	147,9
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14,4
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70,9
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0,0
					6,6	6,4	37,3	233
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	140	4,4	5,2	13,7	119,2
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	150	12,5	12	31,7	284,8
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0,9	1,3	3,6	29,7
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	57,6
					19,2	18,7	71,7	532
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A07	150	5,1	2,2	22,6	130,6
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,8	6,7	66,2
		Sezonas auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52,2
					6,7	6,6	40,7	249
				Kopā dienā :	32,5	31,7	149,7	1014
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	180	5,9	4,1	23,3	153,7
		Ievārījums	A12	10	0,1	0	6,1	24,8
		Kviešu maize ar sviestu un svaigu gurķi	A01,07	15/3/20	1,5	3	7,1	61,4
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0,0
					7,5	7,1	36,5	240
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	4,3	4,4	17,1	125,2
		Cūkgaļas gulašs	A01,07	40/40	9,7	12,8	4,5	172,0
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0,4	25,3	121
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,5	1,9	5,3	40,3
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
		Ogu morss		150	0,2	0,1	6,4	27,3
					20,1	19,8	66,9	526
	Launags	Biezpiena sacepums_3	A01,03,07	80	11,6	6,7	15,4	168,3
		Skābais krējums	A07	10	0,3	2	0,3	20,4
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0,0
				100	0,3	0,6	11,4	52,2
				12,2	9,3	27,1	240,9	
				Kopā dienā :	39,8	36,2	130,5	1007
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5,5	2,7	24,8	145,5
		Karamelizēti āboli		20	0,1	0,1	3,6	15,7
		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
					6,9	6,6	35,1	227
	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		150	2	4,3	9,1	83,1
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12,8	9,5	185,2
		Piena mērce	A01,07	35	1,3	3,4	4	51,8
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105,5
		Kīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		60	0,6	2,5	1,5	30,9
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3,8	15,2
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
					17,3	24,3	56,1	512
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	100/30	11,8	10,2	23,1	231,4
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0,0
		Auglis (banāns)		100	1,2	0,2	21	90,6
				13	10,4	44,1	322	
				Kopā dienā :	37,2	41,3	135,3	1061,7
Ceturtdiena	Brokastis	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	A03;07	80/20	7,3	9,4	3,6	128,2

	Saldskābā maize ar sviestu	A01,07	20/4	1,2	3,5	9,1	72,7
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0,0
				8,5	12,9	12,7	201
Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu ar krējumu	A01,A03.A07	150/5	2,9	5,8	11,5	109,8
	Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	A01,03,04	60	9,2	6,3	7,7	124,3
	Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	136,8
	Piena mērce	A07	30	1	1,2	1,9	22,4
	Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	60	0,9	2,8	2,9	40,4
	Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
	Citronu dzēriens		150	0,1	0	2,7	11,2
				18,6	16,7	65,2	486
Launags	Ābolu plātsmaize_1	A01,03,07	80	3,4	9,5	27,5	209,1
	Piens*		150	4,8	3	6,8	73,4
				8,2	12,5	34,3	282,5
	Kopā dienā :			35,3	42,1	112,2	969
Piektdiena	Brokastis						
	Rīsu biezputra	A07	180	5	2,9	27,3	155,3
	Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0	0	3,5	14,0
	Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70,9
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0,0
				6,3	6,6	38,9	240
Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	3,3	5,4	15,4	123,4
	Skābais krējums		5	0,1	1	0,1	9,8
	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		180	9,6	9,4	22	211
	Svaigu kāpost salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		60	0,9	2,1	2,6	32,9
	Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	40,6
	Kefīrs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77,4
				19,5	21,9	55	495
Launags	Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi	A01,07	15/4/20	1,5	3,8	7,3	69,4
	Kviešu maize ar krēmsieru	A01,07	15/20	3,5	3,2	8,8	78,0
	Kakao ar pienu	A07	150	3,4	2,8	8	70,8
			100	0,3	0,6	11,4	52,2
				8,7	10,4	35,5	270,4
	Kopā dienā :			34,5	38,9	129,4	1006

*Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augli 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 (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 ēdienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),g -**KOPSAVILK**

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	180,1	180
2	Piena vai skābpiena produkti	978,1	780
3	Biezpiens, siers	111,5	110
4	Augļi, ogas	482	400
	t. sk.svaigā veidā	392	100
5	Dārzeni(izņemot kartupeļus)	706,1	650
	t. sk.svaigā veidā	249	250
6	Kartupeļi	234,2	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.

maĩnai.

Cukurs/
sāls, g

6.2/0.8

10.6/1.4

8.3/1.9

10.7/0.9

10.7/0.8

UMS

