

1. nedēļa

no **21.09.2026.** Ēdienkarte derīga līdz no

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	A07	180	5,2	2,7	25,7	147,9
		Ievārījums		10	0,1	0	6,1	24,8
		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	39,9	244
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	140	4,4	5,2	13,7	119,2
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem_2	A01	150	14,5	13,9	29,1	299,5
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0,9	1,3	3,6	29,7
		Rudzu maize	A01	20	1,48	0,2	8,54	41,9
		Ogu morss		150	0,2	0,1	6,4	27,3
					21,48	20,7	61,34	518
	Launags	Biezpiena deserts ar skābo krējumu	A07	70	8,4	4,4	7	101,2
		Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,8	6,7	66,2
		Kakao ar pienu	A07	150	3,4	2,8	8	70,8
		Sezonas auglis		80	0,3	0,5	9,1	42,1
					13,4	11,5	30,8	280
				Kopā dienā :	41,48	38,6	132,0	1041
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	A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70,9
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0,0
					7,3	7,8	37,5	249
	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	4,3	4,4	17,1	125,2
		Cūkgaļas kotlete	A01,03	60	8	12,8	9,5	185,2
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	83,6
		Piena mērce	A01,07	30	1,1	2,9	3,4	44,1
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,7	1,8	4,7	37,8
		Rudzu maize	A01	20	1,48	0,2	8,54	41,9
		Rāmkalnu sīrupu morss_2		150	0	0	9,6	38,4
					18,08	22,1	71,24	556
	Launags	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,07	120/20	9,7	8,4	27,7	225,2
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5,3
		Augļu tēja		150	0	0	3,1	12,4
		Sezonas auglis		80	0,5	0,2	9,4	41,4
					10,6	8,7	40,9	284,3
				Kopā dienā :	35,98	38,6	149,64	1090
Trešdiena	Brokastis	Prosas biezputra	A07	180	6	3,3	26,7	160,5
		Blenderētas ogas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14,4
		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
					7,4	7,1	36,9	241
	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		150	2	4,3	9,1	83,1
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,07	35/35	9,5	13,1	2,5	165,9
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	130,9
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		60	0,8	2,5	3,3	38,9
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3,8	15,2
		Rudzu maize	A01	20	1,48	0,2	8,54	41,9
					18,78	21,4	52,04	476
	Launags	Kabaču mīklas pankūciņas	A01,03	100	5,5	7,9	33,6	227,5
		Ievārījums		10	0,1	0	6,1	24,8
		Piens	A07	150	4,8	3	6,8	73,4
					10,4	10,9	46,5	325,7
				Kopā dienā :	36,58	39,4	135,44	1042,7
Ceturtdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A03;07	180	5,5	2,7	24,8	145,5
		Karamelizēti āboli		15	0	0,1	2,7	11,7

	Kliju maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,8	6,7	66,2
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0,0
				6,8	6,6	34,2	223
Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2,85	5,1	8,55	91,5
	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
	Krējuma-tomātu mērce_2	A01,07	30	0,78	2,76	4,26	45,0
	Rīvētu burkānu salāti		60	0,6	1,3	2,8	25,3
	Rudzu maize	A01	20	1,48	0,2	8,54	41,9
	Citronu dzēriens		150	0,1	0	2,7	11,2
				18,11	16,06	64,75	476
Launags	Piena zupa ar nūdelēm	A07,01	200	6,7	3,9	25,7	164,7
	Sausmaizīte ar sviestu	A07	2gb/4	0,92	3,28	9,94	73,0
	Sezonas auglis		80	1	0,2	17,4	75,4
				8,62	7,38	53,04	313,06
	Kopā dienā :			33,53	30,04	151,99	1012
Piektdiena	Brokastis						
	Biezpiens ar krējumu	A07	70	9,3	7,8	1,9	115,0
	Ievārījums		10	0,1	0	6,1	24,8
	Kliju/graudu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1,3	3,8	6,7	66,2
	Zāļu tēja		150	0	0	0	0,0
				10,7	11,6	14,7	206
Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1,2	3,8	8,3	72,2
	Skābais krējums	A07	5	0,1	1	0,1	9,8
	Cūkgaļa saldskābā mērcē		70	8,7	14,2	3,8	177,8
	Vārīts bulgurs	A01	100	4	0,42	25,33	121,1
	Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		60	0,7	1,3	2,5	24,5
	Rudzu maize	A01	20	1,48	0,2	8,54	41,9
	Ogu morss		150	0,2	0,1	6,4	27,3
				16,38	21,02	54,97	475
Launags	Ābolu plātsmaize	A01,03,07	100	4,2	11,9	34,4	261,5
	Piens		150	4,8	3	6,8	73,4
				9	14,9	41,2	334,9
	Kopā dienā :			36,08	47,52	110,87	1015

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅĀM 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 - **KOPSAVILĀ**

Nr.	Produktu nosaukums	E-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
1	Gaļa liesa,zivju fileja	242,2	180
2	Piena vai skābpiena produkti	975,8	780
3	Biezpiens, siers	131,7	110
4	Augļi, ogas	454,1	400
	t. sk.svaigā veidā	240	100
5	Dārzeni(izņemot kartupeļus)	669,9	650
	t. sk.svaigā veidā	262,2	250
6	Kartupeļi	203,2	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 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,

***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.

—

maiņai.
Cukurs/
sāls, g

6.2/0.8

10.6/1.4

8.3/1.9

10.7/0.9

10.7/0.8

KUMS

