SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Apstiprinu_____

Inčukalna pmsk._PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi

1. nedēļa ***no_02.11.2026*** **Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g	Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/sāls, g
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 dārzeņiem_2	*A01*	150	14,5	13,9	29,1	299,5	
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		60	0,6	3	4,5	47,4	
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	41,9	
		Ogu morss		150	0,2	0,1	6,4	27,3	
					21,18	***22,4***	***62,24***	***535***	
	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 :		***41,18***	***40,3***	***132,9***	***1059***	**6.2/0.8**
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	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu saāti	*A07*	60	0,7	0,7	1,6	15,5	
		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	***21***	***68,14***	***534***	
	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*		100	0,3	0,6	11,4	52,2	
					10,4	***9,1***	***42,9***	***295,1***	
			Kopā dienā :		***35,78***	***37,9***	***148,5***	***1078***	**10.6/1.4**
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 zirnīšu 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	
		Divkrāsu kāpostu salāti		60	0,8	3,1	3,4	44,7	
		Karkadē dzēriens		150	0	0	3,8	15,2	
		Rudzu maize	*A01*	20	1,48	0,2	8,54	41,9	
					18,78	***22***	***52,14***	***482***	
	Launags	Ķirbju 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	
		Sezonas auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52,2	
					10,4	***10,9***	***46,5***	***325,7***	
			Kopā dienā :		***36,58***	***40***	***135,5***	***1048***	**8.3/1.9**
Ceturtdien	**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	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	*A07*	150	1,5	3,8	9	76,2
		Skābais krējums	*A07*	5	0,1	1	0,1	9,8
		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
		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
					16,86	***15,76***	***65,3***	***470***
	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*		100	0,3	0,6	11,4	52,2
					7,92	***7,78***	***47,04***	***289,9***
				Kopā dienā :	***31,58***	***30,14***	***146,5***	***984***	**10.7/0.9**
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
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		60	0,7	1,4	3,4	29,0
		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	***21,12***	***55,87***	***479***
	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***	***47,62***	***111,8***	***1020***	**10.7/0.8**

**Var tikt nodrošināts ar LAD atbalsta programmas "Piens un augļi 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)*	*Oglhidrāti (g)*
3-6 gadi		*860-1170*	*22-44*	*29-52*	*97-176*

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

Nr.	**Produktu nosaukums**	**Ē-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	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	669,9	650
	t. sk.svaigā veidā	262,2	250
6	Kartupeļi	203,2	150

ALERGĒNI:

****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*

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.