

		SIA "Žaks-2" ēdienkarte			Apstiprinu	
		Inčukalna pmsk_PII izglītojamie 3-6 gadu audzēkņi				
		3. nedēļa			no_14.09.2026	
					Ēdienkar	
Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv.,g	Tauki,g
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra	A01,07	180	5.9	4.1
		Ievārījums		10	0	0
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0
					7.2	7.8
	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		70	6.4	11
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		60	0.6	1.9
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2
		Rāmkalnu sīrupa morss_2		150	0	0
					16.5	18.8
	Launags	Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/4/20	5.4	7.3
		Jogurts dzeramais ar augļu piedevu	A07	150	4.8	2.3
		Sezonas auglis (ābols)		80	0.3	0.5
					10.5	10.1
				Kopā dienā :	34.2	36.7
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biezputra	A07	180	5	2.9
		Blenderētas ogas ar cukuru	A07	7/3	0	0
		Kliju maize ar sviestu un sv.gurķi	A01,07	15/4/20	1.5	3.8
		Zāļu tēja		150	0	0
					6.5	6.7
	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		150	1.6	4.6
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,03;07	90	9.1	10.3
		Irdenie griķi		100	5	1.3
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		60	0.7	1.9
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2
		Ābolu kompots		150	0.2	0.3
					18.1	19.6
	Launags	Olā cepta maizīte	A03;01;07	60	4.5	10.6
		Kakao ar pienu	A07	150	3.4	2.8
		Sezonas auglis (ābols)		100	0.3	0.6
					8.2	14
				Kopā dienā :	32.8	40.3
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra	A01,07	180	5.5	2.7
		Ievārījums		10	0.1	0
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,07	15/4/20	6.8	8.6
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0
					12.40	11.30
	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām		150	2	1.7
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1
		Cūkgaļas plov_2		150	11.5	14.2

te derīga līdz nomainai.						
Ogļh.,g	Kcal.	Cukurs/s āls, g				
23.3	153.7					
6.1	24.4					
8.1	70.9					
0	0.0					
37.5	249					
16.4	133.3					
3.7	139.4					
30.2	136.8					
2	27.5					
8.3	40.6					
9.6	38.4					
70.2	516					
8.1	119.7					
18	111.9					
9.1	42.1					
35.2	274					
142.9	1039	6.1/1.2				
27.3	155.3					
3.5	14.0					
7.1	68.6					
0	0.0					
37.9	238					
7.6	78.2					
0.1	9.8					
7.6	159.5					
24.8	130.9					
4	35.9					
8.3	40.6					
8.9	39.1					
61.3	494					
20.3	194.6					
8	70.8					
11.4	52.2					
39.7	317.6					
138.9	1050	11//1.1				
24.8	145.5					
6.1	24.8					
6.7	131.4					
0	0.0					
37.6	302					
13.1	75.7					
0.1	9.8					
35.3	315.0					

		Svaigu gurķu šķēlītes		60	0.6	0.1
		Ogu dzēriens		150	0.2	0.1
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2
					15.8	17.3
	Launags	Biezpiena saldā masa	A07	80	10	10.6
		Zemeņu-sausseržu ķīselis		120	0.2	1
		Sausmaizīte ar sviestu	A01,07	12	0.9	3.1
		Augļu tēja		150	0	0
					11.1	14.7
				Kopā dienā :	39.30	43.30
Ceturtdiena	Brokastis	Prosas biezputra	A07	180	6	3.3
		Sviests	A07	5	0	4.1
		Kviešu maize ar ievārījumu	A01	15/10	1.3	0.4
		Zāļu tēja		150	0	0
					7.3	7.8
	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	3.3	5.4
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1
		Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas	A01,03;04	60	9.5	8.2
		Kartupeļu biezenis	A07	120	2.5	0.3
		Rīvētu burkānu , ziedkāpostu salāti ar krējumu	A07	60	1	1.1
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2
		Karkadē dzēriens		150	0	0
					17.8	16.2
	Launags	Piena zupa ar burtiņmakaroniem	A01,07	200	6.7	3.9
		Kliju maize ar biezpiena masu	A07	15/20	3.6	3
		Auglis <i>banāns</i>		80	1	0.2
					11.3	7.1
				Kopā dienā :	36.4	31.1
Piektdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra	A01,07	180	5.2	5.5
		Sviests	A07	5	0	4.1
		Kviešu maize ar sviestu	A01,07	15/4	1.3	3.7
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0
					6.5	13.3
	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar rīsiem		160150	1.5	1.6
		Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,07	180	13.1	10.6
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti	A01,07	70	0.6	2.6
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2
					16.6	15
	Launags	Burkānkūka_3	A01,03	80	4.8	18.2
		Zāļu tēja		150	0	0
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6
					5.1	18.8
				Kopā dienā :	28.2	47.1
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.						

4.1	19.7					
6.4	27.3					
8.3	40.6					
67.3	488					
8.6	169.8					
9.7	48.6					
10	71.5					
0	0.0					
28.3	289.9					
133.2	1080	11//0.7				
26.7	160.5					
0.1	37.3					
14.1	65.2					
0	0.0					
40.9	263					
15.4	123.4					
0.1	9.8					
9.4	149.4					
16.8	79.9					
2.6	24.3					
8.3	40.6					
2.7	10.8					
55.3	438					
25.8	165.1					
7.2	70.2					
16.8	73.0					
49.8	308.3					
146	1010	8.9/0.8				
22.8	161.5					
0.1	37.3					
8.1	70.9					
0	0.0					
31	270					
8.9	56.0					
37	295.8					
1.3	31.0					
8.3	40.6					
55.5	423					
29.8	302.2					
0	0.0					
11.4	52.2					
41.2	354.4					
127.7	1048	11/0.8				

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpe

<i>Izglītojamie</i>		<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>		<i>Olbaltumvielas (g)</i>	<i>Tauki (g)</i>
<i>3-6 gadi</i>		<i>860-1170</i>		<i>22-44</i>	<i>29-52</i>

MK 172.noteikumos noteikto produktu izlietojums visu edienreīžu piedāvājumā, nedēļā(5 dienas),

	Nr.	Produktu nosaukums	Ē-vid. g/nedēļā	MK-172.g/ned.
	1	Gaļa liesa,zivju fileja	194.8	180
	2	Piena vai skābpiena produkti	1049.8	780
	3	Biezpiens, siers	113.3	110
	4	Augļi, ogas	489.1	400
		t. sk.svaigā veidā	360	100
	5	Dārzeņi(izņemot kartupeļus)	659.3	650
		t. sk.svaigā veidā	286.6	250
	6	Kartupeļi	192	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, 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.

[illegible]