

Saskaņots

Saskaņots

medmāsa

personas

identifikators

64230018854

Nedēļas ēdienkarte (08.11.-13.11.2021)**1. -4 klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 07	Vistas fileja dārzeņu mērcē	30/75	9.240	7.290	4.000	118.570
11.4P	*A 07	ar vārītiem rīsiem	150	5.010	2.406	51.018	245.764
	*A 07	Sviests 82%	3	0.024	2.460	0.018	22.296
7.01.		Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	80	0.829	4.026	4.698	58.336
11.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
11.7P		Ābolu – dzērveņu dzēriens	150	0.030	0.030	10.164	41.046
		Kopā		16.353	16.452	78.078	526
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2	*A 01	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	13.469	14.246	46.894	369.669
12.3P		Svaigu kāpostu salāti ar papriku	100	1.113	3.493	3.357	49.925
12.4P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
12.5P		Upeņu morss	180	0.360	0.000	14.663	60.091
13.6P		Auglis	50	0.750	0.050	10.500	45.450
		Kopā		15.692	18.029	83.594	565
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

3.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
14.2		Cūkgaļas plov	250	18.225	22.515	59.000	511.535
13.3b		Biešu salāti	70	2.069	3.923	2.645	54.208
13.4	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
17.7P		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
		Kopā		21.774	26.868	82.185	658
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
1.2/	*A 01:07:03	Maltās gaļas mērce	80	13.373	14.749	5.130	206.752
2.2		ar vārītiem kartupeļiem	225	4.652	0.233	34.410	158.333
2.3	*A 01:07	Piena mērce	50	1.738	3.564	6.014	63.080
14.3		Vitamīnu salāti	60	0.671	3.090	3.802	45.706
15.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/15	1.190	0.162	14.980	66.138
		Kopā		22.844	22.038	72.516	580
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

5.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
15.2	*A 01:07:03	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	65+/-5g	11.615	13.759	13.015	222.351
5.3		Vārīti griķi	100	6.000	1.571	29.571	156.429
8.2b	*A 01:07	Tomātu mērce	35	0.571	7.445	0.653	71.902
15.5P		Rīvīti burkāni ar krējumu	100	1.540	5.080	15.804	115.096
15.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
15.6		Sulas dzēriens	150	0.293	0.000	13.455	54.990
		Kopā		21.239	28.095	80.678	661
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

6.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
8.1	*A 01:07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	vārīti makaroni	150	7.200	3.218	42.600	228.158
8.3		Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0.635	2.721	4.470	44.909
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
7.4	*A 01	Rudzu maīze	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		18.783	18.738	72.313	535
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA

Papildus 2- 3x nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Slipā rakstā norādīti **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., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

*A 09- Selerijas un to produkti

*A 10- Sinēpes 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

Saskaņots.....

Saskaņots.....

medmāsa

identifikators

230018854

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (08.11.-13.11.2021)**1. -4 klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 07	Vistas fileja dārzeņu mērcē	30/75	9.240	7.290	4.000	118.570
11.4P	*A 07	ar vārītiem rīsiem	150	5.010	2.406	51.018	245.764
	*A 07	Sviests 82%	3	0.024	2.460	0.018	22.296
7.01.		Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	80	0.829	4.026	4.698	58.336
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
11.7P		Abolu – dzērveņu dzēriens	150	0.030	0.030	10.164	41.046
		Kopā		15.613	16.552	78.098	526
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2		Bezglutēna makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	13.469	14.246	46.894	369.669
12.3P		Svaigu kāpostu salāti ar papriku	100	1.113	3.493	3.357	49.925
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
12.5P		Upeņu morss	180	0.360	0.000	14.663	60.091
13.6P		Auglis	50	0.750	0.050	10.500	45.450
		Kopā		16.172	18.129	83.614	565
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

3.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
14.2		Cūkgaļas plovss	250	18.225	22.515	59.000	511.535
13.3b		Biešu salāti	70	2.069	3.923	2.645	54.208
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
17.7P		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
		Kopā		21.034	26.968	82.205	658
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
1.2/	*A 07:03	Maltās gaļas mērce	80	13.373	14.749	5.130	206.752
2.2		ar vārītiem kartupeļiem	225	4.652	0.233	34.410	158.333
2.3	*A 07	Piena mērce ar bezglutēna miltiem	50	1.738	3.564	6.014	63.080
14.3		Vitamīnu salāti	60	0.671	3.090	3.802	45.706
		Bezglutēna maize	30	0.720	0.510	12.300	59.370
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/15	1.190	0.162	14.980	66.138
		Kopā		22.344	22.308	76.636	599
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

5.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
15.2	*A 07:03	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu ar bezglutēna miltiem	65+/-5g	11.615	13.759	13.015	222.351
5.3		Vārīti griķi	100	6.000	1.571	29.571	156.429
8.2b	*A 07	Tomātu mērce ar bezglutēna miltiem	35	0.571	7.445	0.653	71.902
15.5P		Rīvīti burkāni ar krējumu	100	1.540	5.080	15.804	115.096
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
15.6		Sulas dzēriens	150	0.293	0.000	13.455	54.990
		Kopā		20.499	28.195	80.698	660
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA

6.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
8.1	*A 01:07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	vārīti makaroni	150	7.200	3.218	42.600	228.158
8.3		Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0.635	2.721	4.470	44.909
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
7.4	*A 01	Rudzu maīze	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		18.783	18.738	72.313	535
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

Papildus 2-3 nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Slīpā rakstā norādīti **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., mandeļi, 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

Saskaņots

Saskaņots

medmāsa

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (08.11.-13.11.2021)**1. -4 klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 07	Vistas fileja dārzeņu mērcē ar rīsu pienu	30/75	9.240	7.290	4.000	118.570
11.4P		ar vārītiem rīsiem	150	5.010	2.406	51.018	245.764
		Ghee sviests, 96,6%	3	0.000	2.898	0.000	26.082
7.01.		Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	80	0.829	4.026	4.698	58.336
11.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
11.7P		Abolu – dzērveņu dzēriens	150	0.030	0.030	10.164	41.046
		Kopā		16.329	16.890	78.078	530
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2	*A 01	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	13.469	14.246	46.894	369.669
12.3P		Svaigu kāpostu salāti ar papriku	100	1.113	3.493	3.357	49.925
12.4P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
12.5P		Upeņu morss	180	0.360	0.000	14.663	60.091
13.6P		Auglis	50	0.750	0.050	10.500	45.450
		Kopā		16.912	18.029	83.354	565
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

3.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
14.2		Cūkgaļas plovss	250	18.225	22.515	59.000	511.535
13.3b		Biešu salāti	70	2.069	3.923	2.645	54.208
13.4	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
17.7P		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
		Kopā		21.774	26.868	82.185	658
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
1.2/	*A 01:03	Maltās gaļas mērce ar rīsu pienu	80	13.373	14.749	5.130	206.752
2.2		ar vārītiem kartupeļiem	225	4.652	0.233	34.410	158.333
2.3	*A 01	Rīsu piena mērce	50	1.738	3.564	6.014	63.080
14.3		Vitamīnu salāti	60	0.671	3.090	3.802	45.706
15.5	*A 01	Rudzu maize	30	1.830	0.360	12.270	59.640
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/15	1.190	0.162	14.980	66.138
		Kopā		22.844	22.038	72.516	580
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

5.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
5.1	*A 01	Cūkgaļas kotlete	60+/-5g	10.144	12.439	9.987	192.471
5.3		Vārīti griķi	100	6.000	1.571	29.571	156.429
8.2b	*A 01	Tomātu mērce ar rīsu pienu	35	0.571	7.445	0.653	71.902
1.4P		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	100	1.170	5.086	11.470	96.334
15.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
15.6		Sulas dzēriens	150	0.293	0.000	13.455	54.990
		Kopā		19.398	26.781	73.316	612
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA**Papildus 3xnedēļā – auglis. LAD programma "Piens un augļi skolai"**

6.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
8.1	*A 01.07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	vārīti makaroni	150	7.200	3.218	42.600	228.158
8.3		Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0.635	2.721	4.470	44.909
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		18.783	18.738	72.313	535
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

Slipā rakstā norādīti **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- Pienš 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