

**A 14- Glienji un to produkti*

Apstiprinu.....
 Apstiprinu.....
 medmāsa
 identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (15.11.-17.11.2021)

5. -9. klašu izglītojamie
 1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2	*A 01	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	300	16.163	17.095	56.274	443.603
19.4		Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	100	3.806	6.050	4.036	85.810
19.6		Ābolu – ķiršu dzēriens	200	0.080	0.000	20.540	82.480
20.6P	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.450	99.000
			Kopā	23.099	23.745	101.300	711
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
5.1	*A 01;07;03;	Cūkgaļas kotlete	70+/-5g	11.835	14.512	11.651	224.549
5.3		Vārīti griķi	150	9.000	2.357	44.357	234.644
8.2b	*A 01;07	Tomātu mērce	35	0.571	7.445	0.653	71.902
17.5		Burkānu – apelsīnu salāti	100	1.050	6.128	8.054	91.568
17.6	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.360	79.200
17.7		Rabarberu – ābolu komposts	200	0.260	0.190	12.360	52.190
			Kopā	25.156	31.112	93.435	754
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

3.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
20.1	*A 01;07	Maltā cūkgaļa saldā krējuma mērcē	50/75	14.688	19.550	9.780	273.823
20.2		Vārīti kartupeļi	250	5.166	0.259	38.234	175.925
	*A 07	Sviests 82%	8	0.064	6.560	0.048	59.456
20.3P	*A 07	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	100	1.250	1.838	4.588	39.890
20.6	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.450	99.000
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.017	12.485	51.675
				24.618	28.824	85.585	700
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
 PAPILDUS 3x 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

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

Nedēļas ēdienkarte (15.11.-17.11.2021)

10. -12. klašu izglītojamie

Putniece
medmāsa
Ārstniecības personas
identifikators
64230018854

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2	*A 01	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	350	18.857	19.944	65.653	517.537
19.4		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	120	4.567	7.260	4.843	102.972
18.5a	*A 07	Kefīrs 2%	200	6.000	4.000	9.000	96.000
20.6P	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.450	99.000
3.7b		Auglis (melone)	60	0.360	0.000	5.460	23.280
		Kopā		32.834	31.804	105.406	839
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
5.1	*A 01;07;03;	Cūkgaļas kotlete	70+/-5g	11.835	14.512	11.651	224.549
5.3		Vārīti griķi	200	12.000	3.143	59.143	312.859
8.2b	*A 01;07	Tomātu mērce	50	0.816	10.636	0.933	102.717
17.5		Burkānu – apelsīnu salāti	100	1.050	6.128	8.054	91.568
17.6	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.450	99.000
17.7		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
		Kopā		29.011	35.209	112.591	883
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

3.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
20.1	*A 01;07	Maltā cūkgaļa saldā krējuma mērcē	50/75	14.688	19.550	9.780	273.823
20.2		Vārīti kartupeļi	280	5.786	0.290	42.822	197.036
	*A 07	Sviests 82%	10	0.080	8.200	0.060	74.320
20.3P	*A 07	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	120	1.500	2.206	5.506	47.868
20.6	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.450	99.000
K-1	*A 07	Piena – banānu kokteilis	200	4.490	3.720	14.530	109.560
		Kopā		29.594	34.566	93.148	802
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

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

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas

*A 02- vēģveidīgie 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., mandeļes, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācījas 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

Apstiprinu.....
 Apstiprinu.....

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna)(15.11.-17.11.2021)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

medmāsa
 A siniecības personas
 identifikators
 84230018854

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2		Bezglutēna makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	13.469	14.246	46.895	369.669
19.4		Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	100	3.806	6.050	4.036	85.810
19.6		Ābolu – ķiršu dzēriens	180	0.072	0.000	18.486	74.232
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		17.827	20.330	77.617	495
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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
5.1	*A 07:03	Cūkgaļas kotlete ar bezglutēna miltiem	70+/-5g	11.835	14.512	11.651	224.549
5.3		Vārīti griķi	130	7.800	2.042	38.442	203.358
8.2b	*A 07	Tomātu mērce ar bezglutēna miltiem	25	0.408	5.318	0.466	51.359
17.5		Burkānu – apelsīnu salāti	100	1.050	6.128	8.054	91.568
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
17.7		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
		Kopā		21.833	28.530	79.173	663
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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
20.1	*A 07	Maltā cūkgaļa saldā krējuma mērcē ar bezglutēna miltiem	40/60	11.750	15.640	7.824	219.058
20.2		Vārīti kartupeļi	200	4.133	0.207	30.587	140.740
	*A 07	Sviests 82%	4	0.032	3.280	0.024	29.728
20.3P	*A 07	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	70	0.875	1.287	3.212	27.923
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
		Kopā		18.050	21.105	67.411	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 AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
PĀPILDUS 3x nedēļā LAD PROGRAMMA „Piens un augļi skolai”

Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas

*A 02- vāzveidīgie 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

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (15.11.-17.11.2021)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2	*A 01	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	13.469	14.246	46.895	369.669
19.4		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	100	3.806	6.050	4.036	85.810
19.6		Ābolu – ķiršu dzēriens	180	0.072	0.000	18.486	74.232
20.6P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
			Kopā	18.567	20.536	77.597	570
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							
17.2	*A 01	Cūkgaļas kotlete	70+/-5g	11.835	14.512	11.651	224.549
5.3		Vārīti griķi	130	7.800	2.042	38.442	203.358
3.4PK	*A 01	Rīsu piena mērce	30	0.300	1.250	4.110	28.850
17.5		Burkānu – apelsīnu salāti	100	1.050	6.128	8.054	91.568
17.6	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.600
17.7		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
			Kopā	22.465	24.362	82.797	640
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							
10.1PK	*A 01	Cūkgaļa bio rīsu saldā krējuma-sīpolu mērcē	40/40	10.520	13.480	6.730	190.350
20.2		Vārīti kartupeļi	200	4.133	0.207	30.587	140.740
20.6PK		Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	100	1.160	5.100	5.720	73.420
20.6	*A 01	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.315	69.582
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
			Kopā	18.248	19.218	66.716	513
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 3x 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., 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