

Apstiprinu *B. Buisova*
 Apstiprinu *Silvija K. K. K.*
 medmāsa
 Iespējamās personas
 identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (29.11.-03.12.2021)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1		Makaroni ar gaļu	250	14.046	18.929	24.682	325.252
		Krējums 20%	20	0.600	4.000	0.620	40.880
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	70	1.789	3.601	3.735	56.760
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	14.051	57.506
6.4	*A 01	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
		Kopā		18.535	26.871	59.108	555
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							
7.2P		Maltās gaļas mērcē	60	16.219	18.661	36.269	377.901
	*A 07	Kartupeļi	150	0.660	3.000	0.450	31.440
		Vārītu biešu daiviņas	50	0.750	0.050	4.200	20.250
7.5a	*A 07	Kefīrs 2%	170	5.100	3.400	7.650	81.600
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
6.6		Auglis	50	0.750	0.050	10.500	45.450
		Kopā		24.394	25.341	65.219	587
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							
8.1	*A 01:07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	vārīti rīsi	150	7.200	3.218	42.600	228.158
20.6KP		Balto redīsu – burkānu salāti ar eļļu	50	0.580	2.550	2.860	36.710
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
2.3LK		Grauzāmburkāns	50	0.650	0.050	3.600	19.850
		Kopā		18.078	18.517	67.103	507
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							
9.2P	*A 01:07:03	Tefteli mērcē	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	130	2.835	1.439	17.747	95.278
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1.168	4.636	8.094	78.772
K-1	*A 07	Piena – banānu kokteiļis (Skolas piens)	200	4.490	3.720	14.530	109.560
9.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.200	39.840
		Kopā		20.391	22.480	61.016	528
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							
10.2	*A 01:07:03:	Cepta vstas fileja	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	130	12.480	3.268	61.508	325.367
10.2P	*A 07	Piena mērcē	30	0.678	1.402	2.428	25.042
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	1.060	5.190	4.590	69.340
8.6P		Apelsīnu kompots	150	0.180	0.040	6.570	27.356
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		28.111	21.747	89.235	665.133
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
 Papildus 2xnedēļā- piens; 3xnedēļā- auglis; LAD programma "Piens un augli 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 *Elbonisova*
Silvija Putniece
 Apstiprinu *Valdis Metceevs*
 Paraksts personas
 identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (29.11.-03.12.2021)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1		Makaroni ar gaļu	300	16.854	22.712	29.619	390.302
		Krējums 20%	25	0.750	5.000	0.775	51.100
10.4		Kīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	100	2.556	5.504	5.336	81.086
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.015	18.735	76.675
6.4	*A 01	Saldskābmaize	50	3.000	0.550	26.700	123.733
			Kopā	23.560	33.781	81.165	723
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.2P		Maltās gaļas mērce	80	19.463	22.393	43.523	453.481
	*A 07	Vārīti kartupeļi	200	0.660	3.000	0.450	31.440
		Vārītu biešu daiviņas	50	0.750	0.050	4.200	20.250
7.5	*A 07	Kefīrs 2%	170	5.100	3.400	7.650	81.600
7.4	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0,480	16.400	79.680
6.6		Auglis	50	0.750	0.050	10.500	45.450
			Kopā	29.163	29.373	82.723	712
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
8.1a	*A 01;07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	45/45	13.773	18.853	4.639	243.323
8.2a	*A 01	Vārīti rīsi	200	9.600	4.291	56.800	304.211
20.6KP		Balto redīsu – burkānu salāti ar eļļu	70	0.812	3.570	4.004	51.394
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
8.5	*A 01	Rudzu maize	30	1.830	0,360	12.300	59.760
			Kopā	26.215	27.074	90.143	709
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
9.2P	*A 01;07;03	Tefteli mērcē	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	250	5.453	2.768	34.129	183.228
	*A 07	Sviests, 82,5%	5	0.025	4.125	0.044	37.400
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1.168	4.636	8.094	78.772
K-1	*A 07	Piena – banānu kokteilis (skolas piens)	200	4.490	3.720	14.530	109.560
9.5	*A 01	Rudzu maize	45	2.745	0,540	18.450	89.640
			Kopā	24.559	28.234	87.696	703
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

5.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
10.2	*A 01;07;03;	Cepta vstas fileja	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	145	13.920	3.645	68.605	362.909
10.2P	*A 07	Piena mērce	60	1.356	2.804	4.856	50.084
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	1.060	5.190	4.590	69.340
10.6P		Apelsīnu kompots	150	0.180	0.040	6.570	27.356
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
			Kopā	30.229	23.526	98.760	728
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

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

Papildus 2x nedēļā – piens; 3x nedēļā – auglis. LAD programma "Piens un augļi skolai"

*Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI***

**A 01- kvieši, rudzi, mieži, anzas*

**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, ka šis dokuments ir
 patiesa personas
 identifikators
 64230018854

10. -12. klašu izglītojamie

2.diena

3.diena

4.diena

5.diena

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

*A 09- Selerijas un to produkti

**A 02- vēzveidīgie un to produkti*

**A 03- Oļas 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 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... *E. Borisova*
 Apstiprinu... *Silvija P. Borisova*
 Identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (29.11.-03.12.2021)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1		Bezglutēna makaroni ar gaļu	250	14.046	18.929	24.682	325.252
	*A 07	Krējums 20%	20	0.600	4.000	0.620	40.880
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	70	1.789	3.601	3.735	56.760
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	14.051	57.506
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		17.215	26.881	51.288	520
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.2P		Gaļas mērce	80	16.219	18.661	36.269	377.901
	*A 07	Vārīti kartupeļi	200	0.660	3.000	0.450	31.440
		Vārītu biešu daiviņas	50	0.750	0.050	4.200	20.250
7.5	*A 07	Kefīrs 2%	170	5.100	3.400	7.650	81.600
7.4		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
6.6		Auglis	50	0.750	0.050	10.500	45.450
		Kopā		23.959	25.501	67.269	596
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
8.1	*A 07	Cūkgaļas gulašs ar bezglutēna miltiem, dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a		Vārīti rīsi	150	7.200	3.218	42.600	228.158
20.6KP		Balto redīsu – burkānu salāti ar eļļu	50	0.580	2.550	2.860	36.710
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
7.4		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
2.3LK		Grauzamburkāns	50	0.650	0.050	3.600	19.850
		Kopā		17.643	18.677	69.153	517
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
9.2P	*A 07:03	Tefteļi mērcē ar bezglutēna miltiem	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	130	2.835	1.439	17.747	95.278
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1.168	4.636	8.094	78.772
K-1	*A 07	Piena – banānu kokteilis (skolas piens)	200	4.490	3.720	14.530	109.560
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		19.651	22.580	61.016	528
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
10.2	*A 07:03;	Cepta vstas fileja ar bezglutēna miltiem	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	120	11.520	3.017	56.777	300.339
10.2P	*A 07	Piena mērce ar bezglutēna miltiem	30	0.678	1.402	2.428	25.042
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	1.060	5.190	4.590	69.340
10.6P		Apelsīnu kompots	150	0.180	0.040	6.570	27.356
7.4		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	15	0.360	0.255	6.150	29.685
		Kopā		28.036	21.948	91.601	707
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 2x nedēļā – piens; 3x nedēļā – auglis. 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... *E. Briso*
 Apstiprinu... *medmāsa*
 identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (29.11.-03.12.2021)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1		Makaroni ar gaļu	300	16.854	22.712	29.619	390.302
		Krējums 20%	25	0.750	5.000	0.775	51.100
10.4		Kīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	115	2.939	6.330	6.136	93.249
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.015	18.735	76.675
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
			Kopā	21.903	34.737	71.665	691
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							
7.2P	*A-07	Maltās gaļas mērcē	80	19.463	22.393	43.523	453.481
		Vārīti kartupeļi	250	0.660	3.000	0.450	31.440
		Vārītu biešu daiviņas	50	0.750	0.050	4.200	20.250
7.5a	*A 07	Kefīrs 2%	170	5.100	3.400	7.650	81.600
7.4		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
6.6		Auglis (	80	1.200	0.080	16.800	72.720
			Kopā	27.653	29.263	80.823	700
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							
8.1	*A 07	Cūkgaļas gulašs ar bezglutēna miltiem, dārzeņiem	45/45	13.773	18.853	4.639	243.323
8.2a		Vārīti rīsi	200	9.600	4.291	56.800	304.211
20.6KP		Balto redīsu – burkānu salāti ar eļļu	70	0.812	3.570	4.004	51.394
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	30	0.720	0.510	12.300	59.370
2.3LK		Grauzāmburkāns	50	0.650	0.050	3.600	19.850
			Kopā	25.105	27.224	90.143	709
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
9.2P	*A 07:03	Tefteļi mērcē ar bezglutēna miltiem	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	250	5.453	2.768	34.129	183.228
		Sviests, 82,5%	5	0.025	4.125	0.044	37.400
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1.168	4.636	8.094	78.772
K-1	*A 07	Piena – banānu kokteilis (Skolas piens)	200	4.490	3.720	14.530	109.560
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0,680	16.400	79.160
			Kopā	22.774	28.374	85.642	693
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

5.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
10.2	*A 07:03:	Cepta vstas fileja ar bezglutēna miltiem	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	145	13.920	3.645	68.605	362.909
10.2P	*A 07	Piena mērce ar bezglutēna miltiem	60	1.356	2.804	4.856	50.084
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	1.060	5.190	4.590	69.340
10.6P		Apelsīnu kompots	150	0.180	0.040	6.570	27.356
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Sviests, 82,5%	5	0.025	4.125	0.044	37.400
		Kopā		29.794	23.686	100.810	737
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 2x nedēļā – piens; 3x nedēļā – auglis. 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... *E. Brūnīša*
 Apstiprinu... *E. Brūnīša*
 medmāsa
 identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (29.11.-03.12.2021)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1		Makaroni ar gaļu	250	14.046	18.929	24.682	325.252
10.4		Kīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	70	1.789	3.601	3.735	56.760
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	14.051	57.506
6.4	*A 01	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
		Kopā		17.935	22.871	58.488	514
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							
7.2P		Gaļas mērce	80	16.219	18.661	36.269	377.901
		Vārīti kartupeļi	200				
		Vārītu biešu daiviņas	50	0.750	0.050	4.200	20.250
17.7P		Rabarberu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
6.6		Auglis	50	0.750	0.050	10.500	45.450
		Kopā		18.894	19.131	69.479	526
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							
8.1	*A 01:07	Cūkgaļas gulašs ar rīsu pienu, dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	Vārīti rīsi	150	7.200	3.218	42.600	228.158
20.6KP		Balto redīsu – burkānu salāti ar eļļu	50	0.580	2.550	2.860	36.710
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		18.078	18.517	67.103	507
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							
9.2P	*A 01:03	Tefteli mērcē	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P		kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	130	2.835	1.439	17.747	95.278
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1.168	4.636	8.094	78.772
9.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.100	0.000	18.086	72.744
9.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.200	39.840
		Kopā		16.001	18.760	64.572	491
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							
10.2	*A 01:03;	Cepta vstas fileja	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	130	12.480	3.268	61.508	325.367
10.2P		Rīsu piena mērce	30	0.678	1.402	2.428	25.042
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	1.060	5.190	4.590	69.340
10.6P		Apelsīnu kompots	150	0.180	0.040	6.570	27.356
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		28.111	21.747	89.235	665
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"

*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, i.e., 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*