

Apstiprinu. *E. Brūsiņa*

Apstiprinu. *S. Putniece*

Nedēļas ēdienkarte (20.12.-21.12.2021)

1. -4 klašu izglītojamie

20.12.2021

Silvija Putniece
Medmāsa
Ārstniecības persona
identifikators
64230018854

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2PK	*A 01	Makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	100/60/50	16.770	21.200	36.530	403.980
14.		Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	1.450	6.088	8.594	94.968
		Ūdens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
2.9	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
		Kopā		19.640	27.678	58.074	560
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

21.12.2021

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 01:03	Gaļas karbonāde	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
2.2		Vārīti kartupeļi	180	3.723	0.186	27.528	126.666
5.2	*A 01:07	piena mērce	50	1.129	2.335	4.046	41.714
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	1.060	5.190	4.590	69.340
16.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0.000	28.107	112.960
1.5	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
		Kopā		20.162	18.761	76.070	554
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 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... *adace: "Z. Pletka"*

Nedēļas ēdienkarte

5. -9. klašu izglītojamie

20.12.2021

Silvija Putniece
 medmāsa
 Ārstniecības personas
 identifikators
 84299918854

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2PK	*A 01	Makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	120/70/60	19.964	25.238	43.488	480,929
	*A 07	Krējumu 20%	10	0.300	2.000	0.640	21.760
14.		Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	1.450	6.088	8.594	94.968
		Udens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
2.9	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.500	99.600
3.6		Auglis	60	0.240	0.180	5.700	25.380
		Kopā		25.004	34.106	78.922	723
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

21.12.2021

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 01:03	Gaļas karbonāde	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
2.2		Vārīti kartupeļi	200	4.137	0.207	30.587	140.074
5.2	*A 01:07	piena mērce	60	1.355	2.802	4.855	50.057
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	100	2.120	10.380	9.180	138.680
16.5P		Abolu sulas dzēriens	200	0.133	0.000	28.107	112.960
1.5	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.500	99.600
		Kopā		23.692	24.799	96.828	705
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 DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
Papildus 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... *Elonora*

Apstiprinu... *Arta Glibe*

Nedēļas ēdienkarte

10. -12. klašu izglītojamie

20.12.2021

Silvija Putniece
medmāsa
Ārstniecības personas
identifikators
64230018854

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2PK	*A 01	Makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	144/84/72	23.957	30.286	52.186	577.115
	*A 07	Krējumu 20%	10	0.300	2.000	0.640	21.760
14.		Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	1.450	6.088	8.594	94.968
		Ūdens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
2.9	*A 01	Rudzu maize	55	3.355	0.660	22.550	109.560
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
		Kopā		29.262	39.184	88.720	825
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

21.12.2021

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 01;03	Gaļas karbonāde	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
2.2		Vārīti kartupeļi	270	5.585	0.280	41.293	189.100
5.2	*A 01;07	piena mērce	100	2.258	4.670	8.092	83.428
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	100	2.120	10.380	9.180	138.680
16.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0.000	28.107	112.960
1.5	*A 01	Rudzu maize	60	3.660	0.720	24.600	119.520
		Kopā		26.653	26.680	114.871	807
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

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

Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

- | | |
|---|-------------------------------------|
| *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas | *A 09- Selerijas un to produkti |
| *A 02- vēzveidīgie un to produkti | *A 10- Sinepes un to produkti |
| *A 03- Olas un to produkti | *A 11- Sezama sēklas un to produkti |
| *A 04- Zivis un to produkti | *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti |
| *A 05- Zemesrieksti un to produkti | *A 13- Lupīna un tās produkti |
| *A 06- Sojas pupas un to produkti | *A 14- Gliemji 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 | |

Apstiprinu... *Ebonova*

Apstiprinu... *Arstniecības personas*

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna)

1. -4 klašu izglītojamie

20.12.2021

Putniece
medmāsa
Arstniecības personas
identifikators
64230018854

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2PK		Bezglutēna makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	100/60/50	16.770	21.200	36.530	403.980
14.		Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	1.450	6.088	8.594	94.968
		Ūdens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	37.780
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
		Kopā		18.900	27.778	58.074	558
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

21.12.2021

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 03	Gaļas karbonāde ar bezglutēna miltiem	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
2.2		Vārīti kartupeļi	180	3.723	0.186	27.528	126.666
5.2	*A 07	piena mērce ar bezglutēna miltiem	50	1.129	2.335	4.046	41.714
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	1.060	5.190	4.590	69.340
16.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0.000	28.107	112.960
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	37.780
		Kopā		19.422	18.861	76.070	552
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 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. Borisova*

Apstiprinu... *afel' glade*

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna)

5. -9. klašu izglītojamie

20.12.2021

Silvija Putniece
Medmāsa
Ārstniecības personas
identifikators
64230018854

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
PUSDIENAS							
18.2PK		Bezglutēna makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	120/70/60	19.964	25.238	43.488	480,929
	*A 07	Krējumu 20%	20	0.600	4.000	1.280	43.520
14.		Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	1.450	6.088	8.594	94.968
		Udens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	75.560
3.6		Auglis	60	0.240	0.180	5.700	25.380
		Kopā		23.214	36.186	75.462	720
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

21.12.2021

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Oglhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 03	Gaļas karbonāde ar bezglutēna miltiem	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
2.2		Vārīti kartupeļi	200	4.137	0.207	30.587	140.074
5.2	*A 07	piena mērce ar bezglutēna miltiem	60	1.355	2.802	4.855	50.057
		Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	115	2.438	11.937	10.557	159.482
16.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0.000	28.107	112.960
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	75.560
		Kopā		21.920	26.436	94.105	701
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 DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
Papildus 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. Brūsiņa*

Apstiprinu..... *adrijs Glotars*

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība)

1. -4 klašu izglītojamie

20.12.2021

Putniece
nedmāsa
personas
identifikators
230018854

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2PK	*A 01	Makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	100/60/50	16.770	21.200	36.530	403.980
14.		Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	1.450	6.088	8.594	94.968
		Udens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
2.9	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
		Kopā		19.640	27.678	58.074	560
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

21.12.2021

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
1.2/	*A 01;03	„Viltotais zaķis” bez piena	60+/-5g	13.373	14.749	5.130	206.752
5.3		ar vārītiem griķiem	100	6.000	1.571	29.571	156.429
5.2	*A 01	Rīsu piena mērce	50	1.129	2.335	4.046	41.714
1.4P		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50	0,585	2,543	5,735	48,167
1.6		Multivitaminu dzēriens	150	0.230	0.360	11.775	51.258
1.5	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
		Kopā		22.537	21.798	64.457	544
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 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