

Nedēļas ēdienkarte (13.12.-17.12.2021)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
		Karija rīsi ar sautētu vistas gaļu	260/60	21.038	21.468	82.414	607.12
S-01		Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	50	0.610	2.581	2.528	35.779
16.4P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
		Kopā		23.168	24.300	102.486	721
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							
	*A 01:03;	Omletē sacepta cūkgaļas kotlete	100+/-5g	15.520	20.626	11.990	295.670
5.3		Vārīti griķi	130	7.800	2.042	38.442	203.358
20.4b	*A 01:07	Saldā krējuma mērce	30	0.604	4.388	2.085	50.252
20.3P	*A 07	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	70	0.875	1.287	3.212	27.923
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		26.279	28.773	76.269	669
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							
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

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 01:03	Vistas gaļas karbonāde	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
19.3		Vārīti rīsi	150	2.936	6.684	16.381	137.425
		Piena mērce	35	0.604	4.388	2.085	50.252
8.	*A 07	Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem	100	3.800	5.320	7.640	93.640
18.4	*A 01	Saldskābmaize	40	0.240	0.440	21.360	99.000
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
		Kopā		21.063	23.416	67.280	573
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							
	*A 01:07	„Kurzemes” strogonovs	45/95	12.400	21.740	8.450	279.070
20.2		Vārīti kartupeļi	200	4.133	0.207	30.587	140.740
17.5		Burkānu – apelsīnu salāti	100	1.050	6.128	8.054	91.568
20.6	*A 01	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.315	69.582
16.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0.000	28.107	112.960
		Kopā		19.851	28.495	89.513	694
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 3x nedēļā LAD PROGRAMMA „Piens un augļi skolai”

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas

*A 09- Selerijas un to produkti

**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 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*

Nedēļas ēdienkarte (13.12.-17.12.2021)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
		Karija rīsi ar sautētu vistas gaļu	260/60	21.038	21.468	82.414	607.12
S-01		Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	50	0.610	2.581	2.528	35.779
16.4P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
		Kopā		23.168	24.300	102.486	721
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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 01:03;	Omletē sacepta cūkgaļas kotlete	100+/-5g	15.520	20.626	11.990	295.670
5.3		Vārīti griķi	150	9.000	2.357	44.357	234.644
20.4b	*A 01:07	Saldā krējuma mērce	30	0.604	4.388	2.085	50.252
20.3P	*A 07	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	70	0.875	1.287	3.212	27.923
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		27.479	29.088	82.184	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			Enerģ. 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		Ķīnas 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

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 01:03	Vistas gaļas karbonāde	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
19.3a		Vārīti rīsi	200	4.587	10.444	25.596	214.726
		Piena mērce	35	0.604	4.388	2.085	50.252
	*A 07	Krējums 20%	20	0.880	4.000	0.600	41.920
8.	*A 07	Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem	100	3.800	5.320	7.640	93.640
18.4	*A 01	Saldskābmaize	45	0.270	0.495	24.030	111.375
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
		Kopā		23.624	31.286	79.765	704
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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 01:07	„Kurzemes” stroganovs	45/95	12.400	21.740	8.450	279.070
20.2		Vārīti kartupeļi	200	4.133	0.207	30.587	140.740
17.5		Burkānu – apelsīnu salāti	80	0.840	4.902	6.443	73.254
20.6	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.450	99.000
16.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0.000	28.107	112.960
		Kopā		20.556	27.449	94.037	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 DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
 PAPILDUS 3x nedēļā LAD PROGRAMMA „Piens un augļi skolai”

Slipā rakstā norādīti ALERGĒNI

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas

*A 09- Selerijas un to produkti

**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 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*
 Silvija Putniece
 Apstiprinu: *S. K. K.*
 Arstniecības personas
 Identifikators
 84230018854

Nedēļas ēdienkarte (13.12.-17.12.2021)

10. -12. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
		Karija rīsi ar sautētu vistas gaļu	260/60	21.038	21.468	82.414	607.12
S-01		Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	100	1.220	5.162	5.056	71.558
16.4P	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.360	79.200
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.015	12.485	51.675
		Kopā		25.098	27.125	116.315	810
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							
	*A 01;03;	Omletē saņemta cūkgaļas kotlete	100+/-5g	15.520	20.626	11.990	295.670
5.3		Vārīti griķi	200	12.000	3.143	59.143	312.859
20.4b	*A 01;07	Saldā krējuma mērce	30	0.604	4.388	2.085	50.252
20.3P	*A 07	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	70	0.875	1.287	3.212	27.923
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		28.309	30.234	109.240	838
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							
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 (sezons)	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

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 01;03	Vistas gaļas karbonāde	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
19.3a		Vārīti rīsi	300	6.422	14.622	35.834	300.616
	*A 07	Piena mērce	45	1.320	6.000	0.900	62.880
8.	*A 07	Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem	100	3.800	5.320	7.640	93.640
18.4	*A 01	Saldskābmaize	45	0.270	0.495	24.030	111.375
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
		Kopā		25.899	37.409	90.303	811
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

5.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 01;07	„Kurzemes” stroganovs	45/95	12.400	21.740	8.450	279.070
20.2		Vārīti kartupeļi	280	5.786	0.290	42.822	197.036
17.5		Burkānu – apelsīnu salāti	100	1.050	6.128	8.054	91.568
20.6	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.450	99.000
K-1	*A 07	Ābolu sulas dzēriens	250	5.613	4.650	18.623	136.950
		Kopā		27.899	33.408	98.399	804
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

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

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas

*A 02- vēžveidīgie un to produkti

*A 03- Olas un to produkti

*A 09- Selerijas un to produkti

*A 10- Sinepes un to produkti

*A 11- Sezama sēklas 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 12- Sēra dioksīds un sulfīti*

**A 13- Lupīna un tās produkti*

**A 14- Gliemji un to produkti*

Apstiprinu... *Č. B. N. isora*
 Apstiprinu... *veik. Z. K. K. K.*
 medmāsa
 Ārstniecības personas
 identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (13.12.-17.12.2021)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
		Karija rīsi ar sautētu vistas gaļu	260/60	21.038	21.468	82.414	607.120
S-01		Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	50	0.610	2.581	2.528	35.779
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
		Kopā		22.428	24.400	102.506	721
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							
	*A 03;	Omletē sacepta cūkgaļas kotlete ar bezglutēna miltiem	100+/-5g	15.520	20.626	11.990	295.670
5.3		Vārīti griķi	130	7.800	2.042	38.442	203.358
20.4b	*A 07	Saldā krējuma mērce ar bezglutēna miltiem	30	0.604	4.388	2.085	50.252
20.3P	*A 07	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	70	0.875	1.287	3.212	27.923
		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		25.539	28.873	76.289	669
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							
18.2		Bezglutēna 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
		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

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 03	Vistas gaļas karbonāde ar bezglutēna miltiem	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
19.3		Vārīti rīsi	200	2.936	6.684	16.381	137.425
		Mērce	35	0.604	4.388	2.085	50.252
8.	*A 07	Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem	100	3.800	5.320	7.640	93.640
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
		Kopā		21.783	23.656	62.320	553
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							
	*A 07	„Kurzemes” strogonovs ar bezglutēna miltiem	45/95	12.400	21.740	8.450	279.070
20.2		Vārīti kartupeļi	200	4.133	0.207	30.587	140.740
17.5		Burkānu – apelsīnu salāti	100	1.050	6.128	8.054	91.568
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
16.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0.000	28.107	112.960
		Kopā		18.676	28.755	61.011	704
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 3x nedēļā LAD PROGRAMMA „Piens un augļi skolai”**

Slipā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas

*A 09- Selerijas un to produkti

**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 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- Gliemenes un to produkti*

Apstiprinu... *Č. Brnisa*
 Apstiprinu... *Č. Brnisa*
 medmāsa
 identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (13.12.-17.12.2021)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
		Karija rīsi ar sautētu vistas gaļu	260/60	21.038	21.468	82.414	607.12
S-01		Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	50	0.610	2.581	2.528	35.779
16.4P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
		Kopā		23.168	24.300	102.486	721
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							
	*A 01:03;	Omletē sacepta cūkgaļas kotlete	100+/-5g	15.520	20.626	11.990	295.670
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
20.6PK		Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.580	2.550	2.860	36.710
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		25.680	26.898	77.942	656
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							
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

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.2	*A 01:03	Vistas gaļas karbonāde	50+/-5g	12.897	10.810	3.599	163.274
19.3		Vārīti rīsi	200	2.936	6.684	16.381	137.425
		Mērce	35	0.300	1.250	4.110	28.850
14.		Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	1.450	6.088	8.594	94.968
18.4	*A 01	Saldauskābmaize	40	0.240	0.440	21.360	99.000
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
		Kopā		18.713	24.184	68.234	574
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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 01	„Kurzemes” stroganovs ar rīsu pienu	45/95	12.400	21.740	8.450	279.070
20.2		Vārīti kartupeļi	200	4.133	0.207	30.587	140.740
17.5		Burkānu – apelsīnu salāti	100	1.050	6.128	8.054	91.568
20.6	*A 01	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.315	69.582
16.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0.000	28.107	112.960
		Kopā		19.851	28.495	89.513	694
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”

**A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas*

**A 02- vāģveidīgie 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*