

Apstiprinu... *E. Borisova*

Apstiprinu... *infec. fl. kēķe*

medmāsa  
bas personas  
identifikators  
64230018854

# Nedēļas ēdienkarte (10.01.-14.01.2022)

## 1. -4 klašu izglītojamie

### 1.diena

| TK Nr.                                 | Alerģēni | Ēdiena nosaukums                        | 1 porcija<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |                | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|-----------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                        |          |                                         |                    | Olbv.          | 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                             |                    | <b>23.168</b>  | <b>24.300</b> | <b>102.486</b> | <b>721</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|-----------|----------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |           |                                  |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| PUSDIENAS                              |           |                                  |                    |                |               |               |                       |
|                                        | *A 01:03; | Cūkgaļas kotlete                 | 70+/-5             | 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                |
|                                        |           | <b>Kopā</b>                      |                    | <b>26.279</b>  | <b>28.773</b> | <b>76.269</b> | <b>669</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                      |                    | <b>18.567</b>  | <b>20.536</b> | <b>77.597</b> | <b>570</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                                    |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| PUSDIENAS                              |          |                                    |                    |                |               |               |                       |
| 19.2                                   | *A 01:03 | Karbonāde                          | 50+/-5g            | 12.897         | 10.810        | 3.599         | 163.274               |
| 19.3                                   |          | Kartupeļu biezenis                 | 200                | 2.936          | 6.684         | 16.381        | 137.425               |
| 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                        |                    | <b>21.063</b>  | <b>23.416</b> | <b>67.280</b> | <b>573</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|---------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                           |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| PUSDIENAS                              |          |                           |                    |                |               |               |                       |
|                                        | *A 01:07 | „Kurzemes” strogonovs     | 30/65              | 8.414          | 14.752        | 5.734         | 189.369               |
| 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               |
|                                        |          | <b>Kopā</b>               |                    | <b>15.865</b>  | <b>21.507</b> | <b>86.797</b> | <b>604</b>            |
| 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 DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA**  
**PAPILDUS 3x nedēļā LAD PROGRAMMA „Piens un augļi skolai”**

Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

\*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas

\*A 09- Sclerijas un to produkti

*\*A 02- vēžveidīgie 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.....*Elzoviņa*  
 Apstiprinu.....*Reģ. Dietēze*  
 Jūlija Pūtniece  
 nedmāsa  
 veselības personas  
 identifikators  
 24239018891

# Nedēļas ēdienkarte (10.01.-14.01.2022)

## 5. -9. klašu izglītojamie

### 1.diena

| TK Nr.                                 | Alerģēni | Ēdiena nosaukums                        | 1 porcija<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |                | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|-----------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                        |          |                                         |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.       |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |          |                                         |                    |                |               |                |                       |
|                                        |          | 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                             |                    | <b>23.168</b>  | <b>24.300</b> | <b>102.486</b> | <b>721</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|-----------|----------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |           |                                  |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |           |                                  |                    |                |               |               |                       |
|                                        | *A 01;03; | 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                |
|                                        |           | <b>Kopā</b>                      |                    | <b>27.479</b>  | <b>29.088</b> | <b>82.184</b> | <b>700</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |                | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|----------------------------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                        |          |                                  |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.       |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |          |                                  |                    |                |               |                |                       |
| 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                      |                    | <b>23.099</b>  | <b>23.745</b> | <b>101.300</b> | <b>711</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                                    |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |          |                                    |                    |                |               |               |                       |
| 19.2                                   | *A 01;03 | Karbonāde                          | 50+/-5g            | 12.897         | 10.810        | 3.599         | 163.274               |
| 19.3a                                  |          | Kartupeļu biezenis                 | 250                | 4.587          | 10.444        | 25.596        | 214.726               |
|                                        | *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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                        |                    | <b>23.624</b>  | <b>31.286</b> | <b>79.765</b> | <b>704</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|---------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                           |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |          |                           |                    |                |               |               |                       |
|                                        | *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 | 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               |
|                                        |          | <b>Kopā</b>               |                    | <b>20.556</b>  | <b>27.449</b> | <b>94.037</b> | <b>705</b>            |
| saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172 |          |                           |                    | 18-36          | 23-37         | 79-144        | 700-960               |

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMA, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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- vēģveidīgie un to produkti

\*A 09- Selerijas un to produkti

\*A 10- Sinepes 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 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 Bujars*  
 Apstiprinu... *Arstniecības personas identifikators 64230018854*

# Nedēļas ēdienkarte (10.01.-14.01.2022)

## 10. -12. klašu izglītojamie

### 1.diena

| TK Nr.                                 | Alerģēni | Ēdiena nosaukums                        | 1 porcija<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |                | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|-----------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                        |          |                                         |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.       |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |          |                                         |                    |                |               |                |                       |
|                                        |          | 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                             |                    | <b>25.098</b>  | <b>27.125</b> | <b>116.315</b> | <b>810</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |                | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|-----------|----------------------------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                        |           |                                  |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.       |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |           |                                  |                    |                |               |                |                       |
|                                        | *A 01:03; | 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                |
|                                        |           | <b>Kopā</b>                      |                    | <b>28.309</b>  | <b>30.234</b> | <b>109.240</b> | <b>838</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |                | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|----------------------------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                        |          |                                  |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.       |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |          |                                  |                    |                |               |                |                       |
| 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 (sezona)                  | 60                 | 0.360          | 0.000         | 5.460          | 23.280                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                      |                    | <b>32.834</b>  | <b>31.804</b> | <b>105.406</b> | <b>839</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                                    |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |          |                                    |                    |                |               |               |                       |
| 19.2                                   | *A 01:03 | Karbonāde                          | 50+/-5g            | 12.897         | 10.810        | 3.599         | 163.274               |
| 19.3a                                  |          | Kartupeļu biezenis                 | 300                | 6.422          | 14.622        | 35.834        | 300.616               |
|                                        | *A 07    | Krējums 20%                        | 30                 | 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                        |                    | <b>25.899</b>  | <b>37.409</b> | <b>90.303</b> | <b>811</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|---------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                           |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| <b>PUSDIENAS</b>                       |          |                           |                    |                |               |               |                       |
|                                        | *A 01:07 | „Kurzemes” strogonovs     | 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    | Piena – banānu kokteilis  | 250                | 5.613          | 4.650         | 18.623        | 136.950               |
|                                        |          | <b>Kopā</b>               |                    | <b>27.899</b>  | <b>33.408</b> | <b>98.399</b> | <b>804</b>            |
| 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 **ALERĢĒNI**

- \*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., mandeles, 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*



# Nedēļas ēdienkarte ( Bezglutēna)( 10.01.-14.01.2022)

## 1. -4 klašu izglītojamie

### 1.diena

| TK Nr.                                 | Alerģēni | Ēdiena nosaukums                        | 1 porcija<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |                | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|-----------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                        |          |                                         |                    | Olbv.          | 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                             |                    | <b>22.428</b>  | <b>24.400</b> | <b>102.506</b> | <b>721</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|-------------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                                           |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| PUSDIENAS                              |          |                                           |                    |                |               |               |                       |
|                                        | *A 03:   | 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                               |                    | <b>25.539</b>  | <b>28.873</b> | <b>76.289</b> | <b>669</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|------------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                                          |                    | Olbv.          | 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                              |                    | <b>17.827</b>  | <b>20.330</b> | <b>77.617</b> | <b>495</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|-----------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                                         |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| PUSDIENAS                              |          |                                         |                    |                |               |               |                       |
| 19.2                                   | *A 03    | Karbonāde ar bezglutēna miltiem         | 50+/-5g            | 12.897         | 10.810        | 3.599         | 163.274               |
| 19.3                                   |          | Kartupeļu biezenis                      | 200                | 2.936          | 6.684         | 16.381        | 137.425               |
| 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                             |                    | <b>21.783</b>  | <b>23.656</b> | <b>62.320</b> | <b>553</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|---------------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                                             |                    | Olbv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| PUSDIENAS                              |          |                                             |                    |                |               |               |                       |
|                                        | *A 07    | „Kurzemes” stroganovs ar bezglutēna miltiem | 30/65              | 8.414          | 14.752        | 5.734         | 189.369               |
| 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               |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                                 |                    | <b>14.690</b>  | <b>21.767</b> | <b>88.882</b> | <b>614</b>            |
| 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 3x nedēļā LAD PROGRAMMA „Piens un augļi skolai”**

Sīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI**

\*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas

\*A 02- vēžveidīgie un to produkti

\*A 09- Selerijas un to produkti

\*A 10- Sinepes 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 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... *Elzovisova*  
 Apstiprinu... *Elzovisova*  
 medmāsa  
 identifikators  
 6423001886A

# Nedēļas ēdienkarte ( Piena nepanesība) (10.01.-14.01.2022)

## 1. -4 klašu izglītojamie

### 1.diena

| TK Nr.                                 | Alerģēni | Ēdiena nosaukums                        | 1 porcija<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |                | Energ.<br>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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                             |                    | <b>23.168</b>  | <b>24.300</b> | <b>102.486</b> | <b>721</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|-----------|-------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |           |                                     |                    | Olīv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| PUSDIENAS                              |           |                                     |                    |                |               |               |                       |
|                                        | *A 01;03; | 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                |
|                                        |           | <b>Kopā</b>                         |                    | <b>25.680</b>  | <b>26.898</b> | <b>77.942</b> | <b>656</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                      |                    | <b>18.567</b>  | <b>20.536</b> | <b>77.597</b> | <b>570</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|-----------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                                   |                    | Olīv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| PUSDIENAS                              |          |                                   |                    |                |               |               |                       |
| 19.2                                   | *A 01;03 | Karbonāde                         | 50+/-5g            | 12.897         | 10.810        | 3.599         | 163.274               |
| 19.3                                   |          | Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu  | 200                | 2.936          | 6.684         | 16.381        | 137.425               |
| 14.                                    |          | Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 100                | 1.450          | 6.088         | 8.594         | 94.968                |
| 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                |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                       |                    | <b>18.713</b>  | <b>24.184</b> | <b>68.234</b> | <b>574</b>            |
| 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<br>g/gab | Uzturvielas, g |               |               | Energ.<br>vērt., Kcal |
|----------------------------------------|----------|-------------------------------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------------|
|                                        |          |                                     |                    | Olīv.          | Tauki         | Ogļhidr.      |                       |
| PUSDIENAS                              |          |                                     |                    |                |               |               |                       |
|                                        | *A 01    | „Kurzemes” strogonovs ar rīsu pienu | 30/65              | 8.414          | 14.752        | 5.734         | 189.369               |
| 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               |
|                                        |          | <b>Kopā</b>                         |                    | <b>15.865</b>  | <b>21.507</b> | <b>86.797</b> | <b>604</b>            |
| 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 „Piena un augli 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- 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*