

Apstiprinu... *Borisova*

Apstiprinu... *Silvija Putniece*
medmāsa
pabeigšanas personas
identifikators
64230018854

Nedēļas ēdienkarte (21.02.-25.02.2022)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Sakņu zupa	150	8.078	2.881	11.523	104.329
7.2P		Maltās gaļas mērce	80	12.975	14.929	29.015	302.321
	*A 07	Vārīti rīsi	130	0.660	3.000	0.450	31.440
		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
		Kopā		23.638	21.230	63.698	540
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750
TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	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	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01;07	Ābolu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
		ar pienu 2% (Skolas piens)	100	3.200	2.000	4.500	48.800
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
6.4	*A 01	Salda skābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
		Kopā		22.423	28.382	83.200	678
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	170/10	6.904	5.633	16.741	145.274
8.1	*A 01;07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	vārīti makaroni	100	4.800	2.145	28.400	152.105
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	22.582	23.077	69.644	577
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							
9.1P/ 9.1	*A 07	Vistas gaļas zupa ar krējumu	200/10	4.884	4.277	13.575	112.329
9.2P	*A 01;07;03	Tefteļi 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	50	0.584	2.318	4.047	39.386
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	20.301	20.719	74.100	564
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 vistas fileja	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	100	9.600	2.514	47.314	250.282
10.2P	*A 07	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
28.		Biešu zupa ar krējumu	200/10	1.836	6.500	26.123	170.444
		Ūdens ar citronu	150	0.000	0.000	0.000	0.000
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		26.887	27.453	94.594	733
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

*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- Sinēpes 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 (21.02.-25.02.2021)

5.-9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Sakņu zupa	200	10.771	3.841	15.364	139.105
7.2P		Maltās gaļas mērce	80	16.219	18.661	36.269	377.901
	*A 07	Vārīti rīsi	150	0.660	3.000	0.450	31.440
		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	40	2.440	0,480	16.400	79.680
			Kopā	31.100	26.222	85.043	701
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							
6.1		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	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	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01;07	Ābolu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
		ar pienu 2% (Skolas piens)	130	4.160	2.600	5.850	63.440
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.015	12.485	51.675
6.4	*A 01	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
			Kopā	23.483	28.986	87.671	706
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	200/12	8.122	6.627	19.695	170.911
8.1a	*A 01;07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	Vārīti makaroni	150	7.200	3.218	42.600	228.158
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	27.347	26.344	94.092	723
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
9.1P/ 9.1	*A 07	Vistas gaļas zupa ar krējumu	250/15	6.156	5.972	17.022	146.447
9.2P	*A 01;07;03	Tefteli mērcē	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	200	4.362	2.214	27.303	146.582
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	30	1.830	0.360	12.300	59.760
			Kopā	24.294	25.627	95.250	709
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
10.2	*A 01;07;03;	Cepta vistas fileja	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	100	9.600	2.514	47.314	250.282
10.2P	*A 07	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
28.		Biešu zupa	200	1.836	6.500	26.123	170.444
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Ūdens ar citronu	150	0.000	0.000	0.000	0.000
			Kopā	26.887	27.453	94.594	733
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- Sinēpes 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... *Elvīna*
 Apstiprinu... *Valdis Jekabs*

Nedēļas ēdienkarte (21.02.-25.02.2022)

10. -12. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Sakņu zupa	200	10.771	3.841	15.364	139.105
7.2P		Maltās gaļas mērce	100	16.219	18.661	36.269	377.901
	*A 07	Vārīti rīsi	200	0.880	4.000	0.600	41.952
		Vārītu biešu daiviņas	100	1.500	0.100	8.400	40.500
7.5a	*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		37.660	30.532	95.183	806
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1a		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	300	16.854	22.712	29.619	390.302
		Krējums, skābais 20%	25	0.750	5.000	0.775	51.100
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01	Ābolu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
	*A 07	ar pienu 2%	180	5.760	3.600	8.100	87.840
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.015	12.485	51.675
6.4	*A 01	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
			Kopā	28.041	34.769	95.013	805
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	200/12	8.122	6.627	19.695	170.911
8.1a	*A 01;07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	40/40	12.243	16.758	4.124	216.287
8.2a	*A 01	Vārīti makaroni	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	32.807	31.606	109.323	853
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
9.1P/ 9.1	*A 07	Vistas gaļas zupa ar krējumu	300/18	7.387	7.166	20.426	175.736
9.2P	*A 01;07;03	Tefteli mērcē	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	300	6.544	3.322	40.955	219.874
		Sviests, 82,5%	10	0.050	8.250	0.088	74.800
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	30	1.830	0.360	12.300	59.760
			Kopā	27.707	27.929	112.306	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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
10.2	*A 01;07;03;	Cepta vistas fileja	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.2P		Vārīti griķi	150	14.400	3.771	70.971	375.423
10.2P	*A 07	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
28.		Biešu zupa	200	2.295	8.125	32.654	213.055
		Ūdens ar citronu	200	0.000	0.000	0.000	0.000
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
			Kopā	32.146	30.335	124.78	901
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

**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... *Elmiso*

Apstiprinu... *Silvija*

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (21.02.-25.02.2022)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Sakņu zupa	150	8.078	2.881	11.523	104.329
7.2P		Maltās gaļas mērce ar bezglutēna miltiem	100	12.975	14.929	29.015	302.321
	*A 07	Vārīti rīsi	200	0.660	3.000	0.450	31.440
		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		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		23.203	21.390	65.748	550
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	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	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b		Ābolu - kukurūzas putrainu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
	*A 07	ar pienu 2% (Skolas piens)	100	3.200	2.000	4.500	48.800
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		21.103	28.392	75.380	643
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	170/10	6.904	5.633	16.741	145.274
8.1	*A 07	Cūkgaļas gulašs ar bezglutēna miltiem, dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a		Vārīti bezglutēna makaroni	100	4.800	2.145	28.400	152.105
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
		Kopā		22.147	23.237	71.694	586
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
9.1P/ 9.1	*A 07	Vistas gaļas zupa ar krējumu	200/10	4.884	4.277	13.575	112.329
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	50	0.584	2.318	4.047	39.386
9.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.100	0.000	18.086	72.744
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		19.561	20.819	74.100	564
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
10.2	*A 07;03;	Cepta vistas fileja ar bezglutēna miltiem	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	100	9.600	2.514	47.314	250.282
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
16.4b		Biešu zupa	170	0.996	0.103	28.284	118.047
		Ūdens ar citronu	150	0.000	0.000	0.000	0.000
7.4		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	15	0.360	0.255	6.150	29.685
		Kopā		25.945	27.431	99.208	749
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*

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (21.02.-25.02.2022)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Sakņu zupa	200	10.771	3.841	15.364	139.105
7.2P		Maltās gaļas mērce ar bezglutēna miltiem	80	16.219	18.661	36.269	377.901
	*A 07	Vārīti rīsi	200	0.660	3.000	0.450	31.440
		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		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
		Kopā		29.620	26.422	85.043	700
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							
6.1		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	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	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b		Ābolu – kukurūzas putrainu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
	*A 07	ar pienu 2% (Skolas piens)	130	4.160	2.600	5.850	63.440
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.015	12.485	51.675
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
		Kopā		22.643	29.336	88.051	710
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	200/12	8.122	6.627	19.695	170.911
8.1	*A 07	Cūkgaļas gulašs ar bezglutēna miltiem, dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a		Vārīti bezglutēna makaroni	150	7.200	3.218	42.600	228.158
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
		Kopā		26.237	26.494	94.092	723
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							
9.1P/ 9.1	*A 07	Vistas gaļas zupa ar krējumu	250/15	6.156	5.972	17.022	146.447
9.2P	*A 07;03	Tefteli mērcē ar bezglutēna miltiem	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	200	4.362	2.214	27.303	146.582
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
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
		Kopā		23.424	25.947	99.350	728
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 vistas fileja ar bezglutēna miltiem	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	100	9.600	2.514	47.314	250.282
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
16.4b		Biešu zupa	200	0.996	0.103	28.284	118.047
		Ūdens ar citronu	150	0.000	0.000	0.000	0.000
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	15	0.360	0.255	6.150	29.685
		Kopā		25.945	27.431	99.208	749
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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... *Elmorisova*Apstiprinu... *Silvija Puzina***Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (21.02.-25.02.2022)****1. -4 klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Sakņu zupa	150	8.078	2.881	11.523	104.329
7.2P		Maltās gaļas mērce	80	12.975	14.929	29.015	302.321
		Vārīti rīsi	120	4.888	2.145	17.230	165.32
		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
		Kopā		22.978	18.230	63.248	509
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							
6.1		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	250	14.046	18.929	24.682	325.252
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01	Ābolu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
		ar rīsu pienu	100	0.200	1.200	13.300	64.800
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
6.4	*A 01	Salda skābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
		Kopā		18.823	23.582	91.380	653
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	170/10	6.904	5.633	16.741	145.274
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 makaroni	100	4.800	2.145	28.400	152.105
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		22.582	23.077	69.644	577
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							
9.1P/ 9.1		Vistas gaļas zupa	200	4.634	1.777	13.315	87.789
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	50	0.584	2.318	4.047	39.386
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		20.051	18.219	73.840	540
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 vistas fileja	65+/-5g	12.798	11.667	7.989	188.148
10.3P		Vārīti griķi	100	9.600	2.514	47.314	250.282
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
28.	*A 01	Biešu zupa	200	1.836	6.500	26.123	170.444
		Ūdens ar citronu	150	0.000	0.000	0.000	0.000
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		26.887	27.453	94.594	733
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

*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- Sinēpes 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*