

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							

18.02.	*A 03;09	Frikadeļu zupa	200/30	7.260	8.226	3.001	115.078
	*A 07	Krējums20%	10	0.300	2.000	0.640	21.760
	*A 07	Vārīti kartupeļi ar sviestu	200/5	4.158	4.313	30.625	177.947
13.	*A 07	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	60	7.800	7.160	1.430	101.360
5.4		Burkānu – redīsu salāti ar eļļu	60	0.680	3.653	2.714	46.454
5.6	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
	*A 07	Skolas piens	140	4.760	2.800	18.200	117.040
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
		Kopā		26.378	28.842	69.560	641
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

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 **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, pistācijai 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... *epmrisova*
 Apstiprinu... *afku: 5he: fcece*
 mednāsa
 identifikators
 04200010000

Nedēļas ēdienkarte (09.05.-13.05.2022)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
16.	*A 09	Šķelto zirņu – dārzeņu zupa	150	4.710	2.920	11.480	91.040
1.2/	*A 01;07;03	Maltās gaļas mērce	80	13.373	14.749	5.130	206.752
5.3		ar vārītiem rīsiem	100	6.000	1.571	29.571	156.429
1.4		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	100	1.170	5.086	11.470	96.334
1.6		Multivitamīnu dzēriens	200	0.306	0.400	15.700	68.344
1.5	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0,480	16.400	79.680
			Kopā	29.128	27.541	93.797	740
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							
18.2PK	*A 01;07	Makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	100/60/50	16.770	21.200	36.530	403.980
		Biešu salāti ar gurķi	70	0,779	0,260	4,727	24.364
		Augļu – ogu ķīselis	100	0,200	0,260	19,940	82,820
2.6P	*A 07	ar biezpiena desertu	70	5.718	13.650	10.717	188.588
		Īdens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
2.9	*A 01	Rudzu maize	25	1.525	0.300	10.250	49.800
			Kopā	25.085	35.683	82.417	751
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
3.1	*A 01:07	Siera- dārzeņu zupa	250	7.890	10.250	14.860	183.230
3.2		Plovs	200	13.280	13.914	41.031	342.474
3.3		Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu	100	2.956	5.604	3.798	77.452
3.5		Zemeņu (vai ogu) kompots	150	0,030	0,000	9.318	37.392
3.4	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0,480	16.400	79.680
			Kopā	26.416	30.248	85.407	720
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
4.1P/	*A 04;01;07;03;	Kotletes	65	10.322	4.177	3.912	94.527
4.2P/		ar mērci	50	0.806	10.276	0.932	102.716
1.3P		ar kartupeļu biezeni	180	3.939	4.277	24.596	152.634
4.4P		Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	100	1.320	8.194	5.646	101.610
23.1	*A 07	Uzpūtenis ar pienu	40/100	0.592	7.168	8.760	101.936
26.2		Citronu mērce	140	0.233	0.028	19.208	78.016
	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0,600	20.500	99.600
		Īdens ar apelsīnu šķēlītēm	200/20	0.180	0.040	1.620	7.560
		Kopā		20.442	34.760	85.174	739
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

5.diena

TK	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija	Uzturvielas, g	Enerģ.
----	----------	------------------	-----------	----------------	--------

Nr.			g/gab	Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	vērt., Kcal
PUSDIENAS							
18.02.	*A 03;09	Frikadeļu zupa	300/40	9.980	11.320	19.500	219.800
	*A 07	Krējums20%	10	0.300	2.000	0.640	21.760
	*A 07	Vārīti kartupeļi ar sviestu	200/5	4.158	4.313	30.625	177.947
13.	*A 07	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem)	60	7.800	7.160	1.430	101.360
5.4		Burkānu – redīsu salāti ar eļļu	60	0.680	3.653	2.714	46.454
5.6	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
	*A 07	Skolas piens	160	5.440	3.200	20.800	133.760
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
Kopā				29.778	32.036	88.659	762
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU 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 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... *Elisavisa*Apstiprinu... *Elisavisa***Nedēļas ēdienkarte (09.05.-13.05.2022)**

10. -12. klašu izglītojamie

utniece
medmāsa
Ārstniecības personas
identifikators
2122012254

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
16.	*A 09	Šķelto zirņu – dārzeņu zupa	200	8.373	5.191	20.409	161.849
1.2/	*A 01;07;03	Maltās gaļas mērce	80	13.373	14.749	5.130	206.752
5.3		ar vārītiem rīsiem	150	9.000	2.357	44.357	234.644
1.4		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	100	1.170	5.086	11.470	96.334
1.6		Multivitamīnu dzēriens	200	0.306	0.400	15.700	68.344
1.5	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.400	79.680
		Kopā		35.791	30.598	117.512	889
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							
18.2PK	*A 01;07	Makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	120/70/60	19.964	25.238	43.488	480.929
		Biešu salāti ar gurķi	100	1.558	0.520	9.454	48.728
		Augļu – ogu ķīselis	100	0.200	0.260	19.940	82.820
2.6P	*A 07	ar biezpiena desertu	70	5.718	13.650	10.717	188.588
		Ūdens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
2.9	*A 01	Rudzu maize	25	1.525	0.300	10.250	49.800
		Kopā		29.058	39.721	94.102	852
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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
3.1	*A 01;07	Siera- dārzeņu zupa	250	7.890	10.250	14.860	183.230
3.2		Plovs	250	16.600	17.393	51.289	428.095
3.3		Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu	100	2.956	5.604	3.798	77.452
3.5		Zemeņu (vai ogu) kompots	200	0.040	0.000	12.424	49.856
3.4	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.500	99.600
		Kopā		30.536	33.847	102.871	838
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							
4.1P/	*A 04;01;07;03;	Kotletes	65	10.322	4.177	3.912	94.527
4.2P/		ar mērci	50	0.806	10.276	0.932	102.716
1.3P		ar kartupeļu biezeni	180	3.939	4.277	24.596	152.634
4.4P		Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	100	1.320	8.194	5.646	101.610
23.1	*A 07	Uzpūtenis ar pienu	40/100	0.592	7.168	8.760	101.936
26.2		Citronu mērce	140	0.233	0.028	19.208	78.016
	*A 01	Rudzu maize	60	3.660	0.720	24.600	119.520
	*A 07	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	250	8.000	1.250	11.000	87.250
		Kopā		28.872	36.090	98.655	838
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

5.diena

TK	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija	Uzturvielas, g	Energ.
----	----------	------------------	-----------	----------------	--------

Nr.			g/gab	Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	vērt., Kcal
PUSDIENAS							
18.02.	*A 03;09	Frikadeļu zupa	300/40	9.980	11.320	19.500	219.800
	*A 07	Krējums 20%	10	0.300	2.000	0.640	21.760
	*A 07	Vārīti kartupeļi ar sviestu	200/5	4.158	4.313	30.625	177.947
13.	*A 07	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	60	7.800	7.160	1.430	101.360
5.4		Burkānu – redīsu salāti ar eļļu	100	1.133	6.088	4.523	77.423
5.6	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
	*A 07	Skolas piens	200	6.800	4.000	26.000	167.200
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
Kopā				31.591	35.271	95.668	827
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				<i>20-37</i>	<i>27-38</i>	<i>90-147</i>	<i>800-980</i>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU 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 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 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... *epniso*

Apstiprinu... *sele-guttee*

Silvija Putniece

dmāsa
Ārstniecības personas
identifikators
64230018854

Nedēļas ēdienkarte(Bezglutēna)(09.05.-13.05.2022)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
16.	*A 09	Škelto zirņu – dārzeņu zupa	150	4.710	2.920	11.480	91.040
1.2	*A 07;03	„Viltotais zakis” ar bezglutēna miltiem	60	13.373	14.749	5.130	206.752
5.3		ar vārītiem rīsiem	100	6.000	1.571	29.571	156.429
5.2	*A ;07	piena mērce ar bezglutēna miltiem	50	1.129	2.335	4.046	41.714
1.4		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50	0,585	2,543	5,735	48,167
1.6		Multivitamīnu dzēriens	150	0.230	0.360	11.775	51.258
1.5		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
		Kopā		26.507	24.818	75.937	635
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							
18.2PK	*A 07	Bezglutēna makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	75/45/37.5	12.578	15.900	27.398	302.985
		Biešu salāti ar gurķi	50	0,779	0,260	4,727	24.364
		Augļu – ogu ķīselis	100	0,200	0,260	19,940	82,820
2.6P	*A 07	ar biezpiena desertu	50	4.084	9.750	7.655	134.706
		Ūdens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
2.9		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
		Kopā		18.214	26.523	68.173	586
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							
16.1PK		Svaigu kāpostu zupa ar gaļu	200/10	4.180	2.630	10.090	80.750
3.2		Plovs	180	11.952	12.523	36.928	308.227
3.3		Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu	50	1,478	2,802	1,899	38,726
3.5		Zemeņu (vai ogu) kompots	150	0,030	0,000	9,318	37,392
3.4		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
		Kopā		18.120	18.295	66.435	505
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							
4.1P/	*A 04;07;03;	Kotletes ar bezglutēna miltiem	65+/-5g	10.322	4.177	3.912	94.527
4.2P/	*A 07	ar mērci ar bezglutēna miltiem	20	0.326	4.110	0.373	41.086
1.3P	*A 07	ar kartupeļu biezeni	130	2.845	3.089	17.764	110.237
4.4		Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	100	1.320	8.194	5.646	101.610
23.1	*A 07	Ābolu – kanēļa deserts	40	0.592	7.168	8.760	101.936
26.2		Citronu mērce	100	0.167	0.020	13.720	55.726
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
		Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	200/20	0.180	0.040	1.620	7.560
		Kopā		16.232	27.138	59.995	552
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							
18.02.	*A 03,09	Frikadeļu zupa	200/30	7.260	8.226	3.001	115.078
	*A 07	Krējums20%	10	0.300	2.000	0.640	21.760
	*A 07	Vārīti kartupeļi ar sviestu	200/5	4.158	4.313	30.625	177.947
13.	*A 07	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	60	7.800	7.160	1.430	101.360
5.4		Burkānu – redīsu salāti ar eļļu	60	0.680	3.653	2.714	46.454
5.6		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
	*A 07	Lakto	160	5.440	1.600	8.000	68.160
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
		Kopā		26.318	27.442	59.360	592
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				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"

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas

*A 02- vēzveidīgie 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 *ceļotājs*
 Silvija Putniece
 modmāsa
 Ar šūnības personas
 identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna)(09.05.-13.05.2022)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
16.	*A 09	Škelto zirņu – dārzeņu zupa	150	4.710	2.920	11.480	91.040
1.2/	*A 07;03	„Viltotais zakis” ar bezglutēna miltiem)	60	13.373	14.749	5.130	206.752
5.3		ar vārītiem rīsiem	100	6.000	1.571	29.571	156.429
5.2	*A ;07	piena mērce ar bezglutēna miltiem	50	1.129	2.335	4.046	41.714
1.4		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	100	1.170	5.086	11.470	96.334
1.6		Multivitamīnu dzēriens	200	0.306	0.400	15.700	68.344
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
		Kopā		27.648	27.741	93.797	740
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							
18.2PK	*A 01;07	Bezglutēna makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	100/60/50	16.770	21.200	36.530	403.980
		Biešu salāti ar gurķi	50	0.779	0.260	4.727	24.364
		Augļu – ogu ķīselis	100	0.200	0.260	19.940	82.820
2.6P	*A 07	ar biežpiena desertu	70	5.718	13.650	10.717	188.588
		Ūdens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		24.040	35.723	80.367	741
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							
16.1PK		Svaigu kāpostu zupa ar gaļu	200/10	4.180	2.630	10.090	80.750
	*A 07	Krējums 20%	15	0.660	3.000	0.450	31.440
3.2		Plovs	230	15.272	16.002	47.186	393.846
3.3		Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu	100	2.956	5.604	3.798	77.452
3.5		Zemeņu (vai ogu) kompots	150	0.030	0.000	9.318	37.392
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
		Kopā		24.058	27.916	87.242	700
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							
4.1P/	*A 04;07;03;	Kotletes ar bezglutēna miltiem	65	10.322	4.177	3.912	94.527
4.2P/		ar mērci ar bezglutēna miltiem	50	0.806	10.276	0.932	102.716
1.3P		ar kartupeļu biezeni	180	3.939	4.277	24.596	152.634
4.4		Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	100	1.320	8.194	5.646	101.610
23.1	*A 07	Ābolu – kanēļa deserts	40	0.592	7.168	8.760	101.936
26.2		Citronu mērce	140	0.233	0.028	19.208	78.016
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
		Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	200/20	0.180	0.040	1.620	7.560
		Kopā		18.352	34.840	81.079	718
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							
18.02.	*A 03;09	Frikadeļu zupa	300/40	9.980	11.320	19.500	219.800
	*A 07	Krējums20%	10	0.300	2.000	0.640	21.760
	*A 07	Vārīti kartupeļi ar sviestu	200/5	4.158	4.313	30.625	177.947
13.	*A 07	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	60	7.800	7.160	1.430	101.360
5.4		Burkānu – redīsu salāti ar eļļu	60	0.680	3.653	2.714	46.454
5.6		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	30	0.720	0.510	12.300	59.370
	*A 07	Lakto	160	5.440	1.600	8.000	68.160
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
			Kopā	29.278	30.706	79.959	716
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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- 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... *Elmīra*Apstiprinu... *Silvija Pūtnece*

Silvija Pūtnece

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (09.05.-13.05.2022)**1. -4 klašu izglītojamie**

64230018854

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
16.	*A 09	Šķelto zirņu – dārzeņu zupa	150	4.710	2.920	11.480	91.040
1.2/1.3	*A 01;03	Maltās gaļas mērce	70	14.065	11.107	5.130	176.743
5.3		ar vārītiem rīsiem	100	6.000	1.571	29.571	156.429
5.2	*A 01	Rīsu piena mērce	50	1.129	2.335	4.046	41.714
1.4		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50	0,585	2,543	5,735	48,167
1.6		Multivitamīnu dzēriens	150	0.230	0.360	11.775	51.258
1.5	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
		Kopā		27.939	21.076	75.937	605
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							
18.2PK	*A 01	Makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	75/45/37.5	12.578	15.900	27.398	302.985
		Biešu salāti ar gurķi	70	0,779	0,260	4,727	24,364
		Augļu – ogu ķīselis	100	0,200	0,260	19,940	82,820
19.4PK		Rīsu piena „Panna cotta”	80	2.250	0.700	22.300	105.100
		Ūdens ar citronu	150/2	0.000	0.000	0.000	0.000
2.9	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
		Kopā		17.120	17.373	82.818	557
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							
16.1PK		Svaigu kāpostu zupa ar gaļu	200/10	4.180	2.630	10.090	80.750
3.2		Plovs	180	11.952	12.523	36.928	308.227
3.3		Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu	50	1,478	2,802	1,899	38,726
3.5		Zemeņu (vai ogu) kompots	150	0,030	0,000	9,318	37,392
3.4	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
		Kopā		18.860	18.195	66.435	505
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							
4.1P/	*A 04;01;03;	Kotletes	65+/-5g	10.322	4.177	3.912	94.527
4.2P/		Ar rīsu piena mērci	20	0.326	4.110	0.373	41.086
2.2PK		Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	100	1.770	2.260	14.880	86.940
4.4		Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	100	1.320	8.194	5.646	101.610
27.1	*A 01	Mannas - ābolu biezputra ar rīsu pienu	100	1.320	0.840	16.940	80.515
26.2		Citronu mērce	100	0.167	0.020	13.720	55.726
3.4	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
		Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	200/20	0.180	0.040	1.620	7.560
		Kopā		16.625	19.881	65.291	508
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							
18.02.	*A 03,09	Frikadeļu zupa	300/40	9.980	11.320	19.500	219.800
20.2P		Vārīti kartupeļi	100	2.067	0.103	15.293	70.370
5.2	*A 01	Rīsu piena mērce	50	1.129	2.335	4.046	41.714
		Cepta ola	40+/-5g	5.160	7.470	0.280	88.990
5.4		Burkānu – redīsu salāti ar eļļu	60	0.680	3.653	2.714	46.454
5.6	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
5.7		Citronu dzēriens	200	0.186	0.160	6.989	30.140
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
		Kopā		20.622	25.431	61.772	559
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai" - augļi

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*