

Nedēļas ēdienkarte (23.05.-27.05.2022)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
11.1P	*A 07	Sakņu zupa ar krējumu	200/5	3.254	5.672	10.833	107.396
	*A 07	Vistas gaļa sezonas dārzeņu mērcē	30/75	9.240	7.290	4.000	118.570
11.4P	*A 07	ar vārītiem rīsiem	150	5.010	2.406	51.018	245.764
7.01.		Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	50	0.518	2.516	2.936	36.460
11.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
11.7P		Ābolu – dzērveņu dzēriens	150	0.030	0.030	10.164	41.046
			Kopā	19.272	18.154	87.131	589
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							
	*A 09	Biešu zupa	200	2.060	3.110	14.690	94.989
	*A 07	Krējums, skābais 20%	5	0.140	1.000	0.160	10.200
G-14		Boloņas mērce	80	10.085	11.867	5.264	166.677
8.2a	*A 01	Vārīta pasta <i>Fusilli</i>	100	4.800	2.145	28.400	152.105
		Jauno kāpostu salāti ar zaļumiem	60	0.668	2.096	2.014	29.955
12.4P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
12.5P		Upeņu morss	180	0.360	0.000	14.663	60.091
			<i>Kopā</i>	<i>19.333</i>	<i>20.458</i>	<i>73.371</i>	<i>554</i>
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>

3.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
14.2		Cūkgaļas plov	200	14.580	18.012	47.200	409.228
13.3b		Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu	50	1.478	2.802	1.899	38.720
13.4	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
3.4b	*A 01	Ābolu uzpūtenis	100	1.499	0.450	31.683	136.778
	*A 07	ar pienu 2% „Skolas piens”	100	3.200	2.000	4.500	48.800
			Kopā	21.977	23.504	93.462	673
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							
1.2	*A 01;07;03	Cūkgaļas gulašs	80	13.373	14.749	5.130	206.752
2.2		ar vārītiem kartupeļiem	150	3.101	0.155	22.940	105.555
2.3	*A 01;07	Bešamel mērce	35	1.217	2.495	4.210	44.163
14.3		Vitamīnu salāti	60	0.671	3.090	3.802	45.706
	*A 01; 07	Biezpiena deserts	40	0.870	7.060	9.270	104.100
		Ogu mērce	75	0.240	0.040	8.050	33.520
15.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/15	1.190	0.162	14.980	66.138
		Kopā		21.882	27.991	76.562	646
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							
15.1	*A 01	Skābeņu zupa	200	2.977	4.035	14.234	105.158
	*A 03	ar olu	4	0.529	0.479	0.029	6.546
	*A 07	un krējumu	4	0.109	1.042	0.113	10.259
15.2	*A 01;07;03	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	65+/-5g	11.615	13.759	13.015	222.351
5.3		Vārīti irdenie griķi	100	6.000	1.571	29.571	156.429

8.2b	*A 01,07	Tomātu mērce	25	0.408	5.318	0.466	51.359
15.5P	*A 01	Krēmīgie burkānu salāti	50	0.770	2.540	7.902	57.548
15.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
15.6		Sulas dzēriens	150	0.293	0.000	13.455	54.990
			Kopā	23.921	28.984	86.965	704
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
Papildus 2-3x nedēļā LAD programma "Plens 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

Saskaņots.....

Saskaņots.....

medmāsa

niecības persona

identifikators

64230018854

Nedēļas ēdienkarte (23.05.-27.05.2022)**5. -9. klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
11.1P	*A 07	Sakņu zupa ar krējumu	280/7	4.556	7.941	15.166	150.354
	*A 07	Vistas gaļa sezonas dārzeņu mērcē	30/75	9.240	7.290	4.000	118.570
11.4P	*A 07	ar vārītiem rīsiem	150	5.010	2.406	51.018	245.764
7.01.		Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	100	1.036	5.032	5.872	72.920
11.5	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.360	79.520
11.7P		Ābolu – dzērveņu dzēriens	150	0.030	0.030	10.164	41.046
		Kopā	22.312	23.179	102.580	708	
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							
	*A 09	Biešu zupa	200	2.060	3.110	14.690	94.989
	*A 07	Krējums, skābais 20%	5	0.140	1.000	0.160	10.200
G-14		Boloņas mērce	80	10.085	11.867	5.264	166.677
8.2a	*A 01	Vārīta pasta <i>Fusilli</i>	180	8.640	3.862	51.120	273.790
		Jauno kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1.113	3.493	3.357	49.925
12.4P	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.360	79.520
12.5P		Upeņu morss	180	0.360	0.000	14.663	60.091
		Kopā	24.838	23.812	105.614	735	
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							
14.2		Cūkgaļas plov	250	18.225	22.515	59.000	511.535
13.3b		Kīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu	50	1.478	2.802	1.899	38.720
13.4	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
3.4b	*A 01	Ābolu uzpūtenis	100	1.499	0.450	31.683	136.778
	*A 07	ar pienu 2% „Skolas piens”	100	3.200	2.000	4.500	48.800
		Kopā	25.622	28.007	105.262	776	
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							
1.2	*A 01;07;03	Cūkgaļas gulašs	80	13.373	14.749	5.130	206.752
2.2		Vārīti kartupeļi	200	4.135	0.207	30.586	140.741
2.3	*A 01;07	Bešamel mērce	50	1.738	3.564	6.014	63.080
14.3		Vitamīnu salāti	60	0.671	3.090	3.802	45.706
	*A 07;01	Biezpiena deserts	50	1.088	8.825	11.588	130.125
		Ogu mērce	75	0.240	0.040	8.050	33.520
12.4P	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.360	79.520
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/15	1.190	0.162	14.980	66.138
		Kopā	24.875	31.117	96.510	766	
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							
15.1	*A 01	Skābeņu zupa	200	2.977	4.035	14.234	105.158
	*A 03	ar olu	4	0.529	0.479	0.029	6.546
	*A 07	un krējumu	4	0.109	1.042	0.113	10.259
15.2	*A 01;07;03	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	65+/-5g	11.615	13.759	13.015	222.351
5.3		Vārīti irdienie griķi	100	6.000	1.571	29.571	156.429
8.2b	*A 01;07	Tomātu mērce	25	0.408	5.318	0.466	51.359
15.5P	*A 07	Krēmīgie burkānu salāti	50	0.770	2.540	7.902	57.548

15.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
15.6		Sulas dzēriens	150	0.293	0.000	13.455	54.990
		Kopā	23.921	28.984	86.965	704	
<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, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
Papildus 2- 3xnedēļā 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., 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*

Saskaņots.....

Saskaņots.....

Saskaņots.....

Saskaņots.....

Nedēļas ēdienkarte (23.05.-27.05.2022)**10. -12. klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
11.1P	*A 07	Sakņu zupa ar krējumu	300/7.5	4.881	8.508	16.250	241.641
	*A 07	Vistas gaļa sezonas dārzeņu mērcē	30/75	9.240	7.290	4.000	118.570
11.4P	*A 07	Vārīti rīsi	200	6.680	3.208	68.036	327.686
7.01.		Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	100	1.036	5.032	5.872	72.920
11.5	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.400	79.680
K-1	*A 07	Piena – banānu kokteilis	200	4.490	3.720	14.530	109.560
		Kopā		28.767	28.238	125.088	950
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							
	*A 09	Biešu zupa	300	3.090	4.665	22.035	142.484
	*A 07	Krējums, skābais 20%	10	0.280	2.000	0.320	20.400
G-14		Boloņas mērce	100	12.607	14.833	6.580	208.347
8.2a	*A 01	Vārīta pasta Fusilli	180	8.640	3.862	51.120	273.790
		Jauno kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1.113	3.493	3.357	49.925
12.4P	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.400	79.680
12.5P		Upeņu morss	180	0.360	0.000	14.663	60.091
		Kopā		28.530	29.333	114.475	835
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							
14.2		Cūkgaļas plov	300	21.870	27.018	70.800	613.842
13.3b		Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu	70	2.069	3.923	2.645	54.208
13.4	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
3.4b	*A 01	Ābolu uzpūtenis	100	1.499	0.450	31.683	136.778
	*A 07	ar pienu 2%	120	3.840	2.400	5.400	58.560
		Kopā		30.498	34.031	129.708	903
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							
1.2	*A 01;07;03	Cūkgaļas gulašs	100	13.373	14.749	5.130	206.752
2.2		Vārīti kartupeļi	200	4.135	0.207	30.586	140.741
2.3	*A 01;07	Bešamel mērce	50	1.738	3.564	6.014	63.080
14.3		Vitamīnu salāti	120	1.342	6.180	7.604	91.412
	*A 01;07	Biezpiena deserts	50	1.088	8.825	11.588	130.125
		Ogu mērce	75	0.240	0.040	8.050	33.520
12.4P	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.360	79.520
7.5a	*A 07	Kefīrs 2%	170	5.100	3.400	7.650	81.600
		Kopā		29.456	37.445	92.982	827
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							
15.1	*A 01;	Skābeņu zupa	250	3.721	5.044	17.793	131.448
	*A 03;	ar olu	5	0.661	0.599	0.036	8.183
	*A 07	un krējumu	5	0.136	1.303	0.141	12.824
15.2	*A 01;07;03	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	65+/-5g	11.615	13.759	13.015	222.351

15.5	*A 07	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
15.6		Sulas dzēriens	200	0.390	0.000	17.940	73.320
		Kopā		27.920	33.938	109.831	831
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. nol. Nr. 172</i>				20-37	27-38	90-147	800-980

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., 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

Saskaņots.....
 Saskaņots.....
 medmāsa
 identifikators
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (23.05.-27.05.2022)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
11.1P	*A 07	Sakņu zupa ar krējumu	200/5	3.254	5.672	10.833	107.396
	*A 07	Vistas gaļa sezonas dārzeņu mērcē	30/75	9.240	7.290	4.000	118.570
11.4P	*A 07	ar vārītiem rīsiem	150	5.010	2.406	51.018	245.764
7.01.		Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	50	0.518	2.516	2.936	36.460
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
11.7P		Ābolu – dzērveņu dzēriens	150	0.030	0.030	10.164	41.046
		Kopā		18.532	18.254	87.151	589
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 09	Biešu zupa	200	2.060	3.110	14.690	94.989
	*A 07	Krējums, skābais 20%	5	0.140	1.000	0.160	10.200
G-14		Boloņas mērce	80	10.085	11.867	5.264	166.677
		Vārīti bezglutēna makaroni	100	4.800	2.145	28.400	152.105
4.3b		Jauno kāpostu salāti ar zaļumiem	60	0.668	2.096	2.014	29.955
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
12.5P		Upēņu morss	180	0.360	0.000	14.663	60.091
		Kopā		18.593	20.558	73.391	554
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

3.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
14.2		Cūkgaļas plov	200	14.580	18.012	47.200	409.228
13.3b		Kīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu	50	1.478	2.802	1.899	38.720
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
19.4b	*A 07	Piena ķīselis	140	3.591	3.161	25.826	146.109
19.5b		Sulas mērce	100	0.060	0.003	15.166	60.934
		Kopā		20.189	23.318	98.291	695
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
1.2	*A 07:03	Cūkgaļas gulašs ar bezglutēna miltiem	80	13.373	14.749	5.130	206.752
2.2		ar vārītiem kartupeļiem	150	3.101	0.155	22.940	105.555
2.3	*A 07	Bešamel mērce ar bezglutēna miltiem	35	1.217	2.495	4.210	44.163
14.3		Vitamīnu salāti	60	0.671	3.090	3.802	45.706
19.4PK		ar Rīsu piena „Panna cotta”	40	1.125	0.385	11.150	52.550
		Ogu mērce	75	0.240	0.040	8.050	33.520
		Bezglutēna maize	30	0.720	0.510	12.300	59.370
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/15	1.190	0.162	14.980	66.138
		Kopā		21.673	21.586	82.562	614
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

5.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
15.1		Skābeņu zupa ar rīsiem	200	2.977	4.035	14.234	105.158
	*A 03;	ar olu	4	0.529	0.479	0.029	6.546
	*A 07	un krējumu	4	0.109	1.042	0.113	10.259
15.2	*A 07:03	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu ar bezglutēna miltiem	65+/-5g	11.615	13.759	13.015	222.351
5.3		Vārīti irdienie griķi	100	6.000	1.571	29.571	156.429
8.2b	*A 07	Tomātu mērce ar bezglutēna miltiem	25	0.408	5.318	0.466	51.359
15.5P	*A 07	Krēmīgie burkānu salāti	50	0.770	2.540	7.902	57.548

		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
15.6		Sulas dzēriens	150	0.293	0.000	13.455	54.990
		Kopā		21.181	29.084	86.985	704
<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 2- 3x nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Slipā 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., 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

Nedēļas ēdienkarte (23.05.-27.05.2022)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
11.1P	*A 07	Sakņu zupa ar krējumu	280/7	4.556	7.941	15.166	150.354
	*A 07	Vistas gaļa sezonas dārzeņu mērcē	30/75	9.240	7.290	4.000	118.570
11.4P		ar vārītiem rīsiem	200	6.680	3.208	68.036	327.686
7.01.		Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	150	5.010	2.406	51.018	245.764
		Bezglutēna maize	30	0.720	0.510	12.300	59.370
11.7P		Ābolu – dzērveņu dzēriens	200	0.040	0.040	13.552	54.728
		Kopā		20.602	23.219	101.908	702
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							
	*A 09	Biešu zupa	200	2.060	3.110	14.690	94.989
	*A 07	Krējums, skābais 20%	5	0.140	1.000	0.160	10.200
G-14		Boloņas mērce	80	10.085	11.867	5.264	166.677
		Vārīti bezglutēna makaroni	180	8.640	3.862	51.120	273.790
		Jauno kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1.113	3.493	3.357	49.925
		Bezglutēna maize	30	0.720	0.510	12.300	59.370
12.5P		Upēņu morss	180	0.360	0.000	14.663	60.091
		Kopā		23.118	23.842	101.554	715
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							
14.2		Cūkgaļas plov	250	18.225	22.515	59.000	511.535
13.3b		Kīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu	50	1.478	2.802	1.899	38.720
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
19.4b	*A 07	Piena ķīselis	140	3.591	3.161	25.826	146.109
19.5b		Sulas mērce	100	0.060	0.003	15.166	60.934
		Kopā		23.834	28.821	110.091	797
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							
1.2	*A 07;03	Cūkgaļas gulašs ar bezglutēna miltiem	60+/-5g	13.373	14.749	5.130	206.752
2.2		Vārīti kartupeļi	200	4.135	0.207	30.586	140.741
2.3	*A 07	Bešamel mērce ar bezglutēna miltiem	50	1.738	3.564	6.014	63.080
14.3		Vitamīnu salāti	60	0.671	3.090	3.802	45.706
		Bezglutēna maize	30	0.720	0.510	12.300	59.370
19.4PK		ar Rīsu piena „Panna cotta”	70	1.969	0.674	19.513	91.963
		Ogu mērce	75	0.240	0.040	8.050	33.520
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/15	1.190	0.162	14.980	66.138
		Kopā		24.036	22.996	100.375	707
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							
15.1		Skābeņu zupa ar rīsiem	200	2.977	4.035	14.234	105.158
	*A 03;	ar olu	4	0.529	0.479	0.029	6.546
	*A 07	un krējumu	4	0.109	1.042	0.113	10.259
15.2	*A 07;03	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu ar bezglutēna miltiem	65+/-5g	11.615	13.759	13.015	222.351
5.3		Vārīti irdienie griķi	100	6.000	1.571	29.571	156.429
8.2b	*A 07	Tomātu mērce ar bezglutēna miltiem	25	0.408	5.318	0.466	51.359

15.5P	*A 07	Krēmīgie burkānu salāti	50	0.770	2.540	7.902	57.548
		Bezglutēna maize	20	0.480	0.340	8.200	39.580
15.6		Sulas dzēriens	150	0.293	0.000	13.455	54.990
		Kopā		24.721	34.164	102.789	819
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				18-36	23-37	79-144	700-960

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

Papildus 2-3 nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

*Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI***

**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., 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*

Saskaņots

Saskaņots

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (23.05.-27.05.2022)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
11.1P		Sakņu zupa bez krējuma	200	3.214	4.422	10.698	95.086
	*A 07	Vistas gaļa sezonas dārzeņu mērcē ar rīsu pienu	30/75	9.240	7.290	4.000	118.570
11.4P		ar vārītiem rīsiem	150	5.010	2.406	51.018	245.764
7.01.		Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	50	0.518	2.516	2.936	36.460
11.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
11.7P		Ābolu – dzērveņu dzēriens	150	0.030	0.030	10.164	41.046
		Kopā		19.232	16.904	86.996	577
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							
	*A 09	Biešu zupa	200	2.060	3.110	14.690	94.989
G-14		Boloņas mērce	80	10.085	11.867	5.264	166.677
8.2a	*A 01	Vārīta pasta <i>Fusilli</i>	100	4.800	2.145	28.400	152.105
		Jauno kāpostu salāti ar zaļumiem	60	0.668	2.096	2.014	29.955
12.4P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
12.5P		Upeņu morss	180	0.360	0.000	14.663	60.091
		Kopā		19.193	19.458	73.211	544
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							
14.2		Cūkgaļas plov	200	14.580	18.012	47.200	409.228
13.3b		Kīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu	50	1.478	2.802	1.899	38.720
13.4	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
3.4b	*A 01	Ābolu uzpūtenis	100	1.499	0.450	31.683	136.778
		Rīsu piens	70	0.140	0.840	8.610	42.560
		Kopā		18.917	22.344	97.572	667
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							
1.2	*A 01:03	Cūkgaļas gulašs	80	13.373	14.749	5.130	206.752
2.2		ar vārītiem kartupeļiem	150	3.101	0.155	22.940	105.555
2.3	*A 01	Rīsu piena mērce	35	1.217	2.495	4.210	44.163
14.3		Vitamīnu salāti	60	0.671	3.090	3.802	45.706
19.4PK		Rīsu piena „Panna cotta”	40	1.125	0.385	11.150	52.550
		Ogu mērce	75	0.240	0.040	8.050	33.520
15.5	*A 01	Rudzu maize	30	1.830	0.360	12.270	59.640
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/15	1.190	0.162	14.980	66.138
		Kopā		22.747	21.436	82.532	614
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							
15.1	*A 01:03;	Skābeņu zupa	200	2.977	4.035	14.234	105.158
	*A 03;	ar olu	4	0.529	0.479	0.029	6.546
5.1	*A 01	Cūkgaļas kotlete	60+/-5g	10.144	12.439	9.987	192.471
5.3		Vārīti irdienie griķi	100	6.000	1.571	29.571	156.429
8.2b	*A 01	Tomātu mērce ar rīsu pienu	25	0.408	5.318	0.466	51.359
1.4P		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50	0.585	2.543	5.735	48.167
15.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760

15.6		Sulas dzēriens	150	0.293	0.000	13.455	54.990
			Kopā	22.156	26.625	81.657	655
<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 – 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., 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*