

Apstiprinu... *apstiprinu*Apstiprinu... *apstiprinu*

Nedēļas ēdienkarte (09.01.-13.01.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.1	*A 07	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	200/5	6.569	5.017	19.522	149.247
18.2	*A 01	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	200	10.775	11.397	37.516	295.735
19.4		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	80	3.045	4.840	3.229	68.648
19.6		Ābolu – ķiršu dzēriens	180	0.072	0.000	18.486	74.232
20.6P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
		Kopā		21.681	21.494	86.933	628
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							
16.1	*A 07; 03	Vistas gaļas zupa ar siera omleti	150/11	3.926	4.178	7.421	82.528
5.1	*A 01;07;03;	Cūkgaļas kotlete	70+/-5g	11.835	14.512	11.651	224.549
5.3		Vārīti griķi	130	7.800	2.042	38.442	203.358
20.4b	*A 01;07	Saldā krējuma mērce	30	0.604	4.388	2.085	50.252
20.3P	*A 07	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	70	0.875	1.287	3.212	27.923
17.6	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.600
17.7		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
		Kopā		26.520	26.837	83.351	680
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							
16.1P	*A 07	Borščs ar krējumu 20%	200/5	1.700	4.170	9.810	83.570
		Karija rīsi ar sautētu vistas gaļu	170/40	13.756	14.037	53.886	396.963
S-02		Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	50	0.610	2.581	2.528	35.779
16.4P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
		Kopā		17.586	21.039	83.768	595
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							
18.1P	*A 07	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un krējumu 20%	150/8/10	3.788	4.763	8.720	92.893
17.2P	*A 01;04;07	Maltās gaļas mērce	80	10.377	6.868	10.429	145.038
19.3		Kartupeļu biezenis	200	2.936	6.684	16.381	137.425
18.3		Ābolu – biešu salāti	50	0.360	1.255	8.388	46.287
18.4	*A 01	Saldskābmaize	40	0.240	0.440	21.360	99.000
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
		Kopā		18.891	20.172	83.578	600
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							
	*A 01;07	„Kurzemes” strogonovs	30/65	8.414	14.752	5.734	189.369
20.2		Vārīti kartupeļi	170	3.514	0.175	25.998	119.629
9.4P		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.584	0.320	4.047	21.404
20.4P	*A 07	Biezpiena masa ar rozīnēm	65	7.905	7.925	9.688	141.699
20.5		Ābolu sulas mērce	100	0.060	0.003	15.166	60.934
20.6	*A 01	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.315	69.582
		Kopā		22.612	23.595	74.948	602.617
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
 PAPILDUS 2x-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., 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... *Elvisora*Apstiprinu... *afelie***Nedēļas ēdienkarte (09.01.-13.01.2023)****5. -9. klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.1	*A 07	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	200/5	6.569	5.017	19.522	149.247
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	80	3.045	4.840	3.229	68.648
19.6		Ābolu – ķiršu dzēriens	180	0.072	0.000	18.486	74.232
20.6P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
		Kopā		24.375	24.343	96.312	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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
16.1	*A 07; 03	Vistas gaļas zupa ar siera omleti	250/15	5.967	6.216	12.157	128.436
5.1	*A 01;07;03;	Cūkgaļas kotlete	70+/-5g	11.835	14.512	11.651	224.549
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 komposts	200	0.260	0.190	12.360	52.190
			Kopā	29.761	29.190	94.002	758
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							
16.1P	*A 07	Borščs ar krējumu 20%	200/5	1.700	4.170	9.810	83.570
		Karija rīsi ar sautētu vistas gaļu	200/45	16.049	16.377	62.867	463.124
S-01		Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	50	0.610	2.581	2.528	35.779
16.4P	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.360	79.200
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
			Kopā	21.099	23.619	100.929	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							
18.1P	*A 07	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un krējumu 20%	250/8/20	4.933	8.192	14.680	152.168
17.2P	*A 01;04;07	Maltās gaļas mērce	80	10.377	6.868	10.429	145.038
19.3a		Kartupeļu biezenis	200	2.936	6.684	16.381	137.425
18.3		Ābolu – biešu salāti	100	0.720	2.510	16.776	92.574
18.4	*A 01	Saldskābmaize	45	0.270	0.495	24.030	111.375
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
			Kopā	20.426	24.911	100.596	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
				Olīv.	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
9.4P		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.584	0.320	4.047	21.404
20.4P	*A 07	Biezpiena masa ar rozīnēm	65	7.905	7.925	9.688	141.699
20.5		Ābolu sulas mērce	180	0.080	0.005	27.299	109.681
20.6	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.450	99.000
				24.166	23.809	97.805	702
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-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- 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... *Elbriso*Apstiprinu... *afel: J. J. J. J. J.***Nedēļas ēdienkarte (09.01.-13.01.2023)****10. -12. klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.1	*A 07	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	250/10	8.309	7.209	24.504	196.133
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	80	3.045	4.840	3.229	68.648
18.5a	*A 07	Kefīrs 2%	200	6.000	4.000	9.000	96.000
20.6P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
		Kopā		34.737	33.384	101.187	844
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				20-37	27-38	90-147	800-980

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
16.1	*A 07; 03	Vistas gaļas zupa ar siera omleti	250/15	5.967	6.216	12.157	128.436
5.1	*A 01; 07; 03;	Cūkgaļas kotlete	70+/-5g	11.835	14.512	11.651	224.549
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	20	1.220	0.240	8.180	39.600
17.7		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
		Kopā		32.761	29.976	108.788	836
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				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							
16.1P	*A 07	Borščs ar krējumu 20%	250/10	2.238	5.693	12.428	112.323
		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	40	2.440	0.480	16.360	79.200
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.015	12.485	51.675
		Kopā		26.726	30.237	126.215	886
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				20-37	27-38	90-147	800-980

4.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.1P	*A 07	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un krējumu 20%	250/8/20	4.933	8.192	14.680	152.168
17.2P	*A 01; 04; 07	Maltās gaļas mērce	80	10.377	6.868	10.429	145.038
19.3a		Kartupeļu biezenis	300	5.505	12.533	30.715	257.671
18.3		Ābolu – biešu salāti	100	0.720	2.510	16.778	92.574
18.4	*A 01	Saldskābmaize	45	0.270	0.495	24.030	111.375
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
		Kopā		22.995	30.760	114.932	838
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				20-37	27-38	90-147	800-980

5.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 01; 07	„Kurzemes” strogonovs	30/65	8.414	14.752	5.734	189.369
20.2		Vārīti kartupeļi	200	4.133	0.207	30.587	140.740
9.4P		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	1.752	0.960	12.141	64.212
20.4P	*A 07	Biezpiena masa ar rozīnēm	65	7.905	7.925	9.688	141.699
20.5		Ābolu sulas mērce	100	0.060	0.003	15.166	60.934
20.6	*A 01	Rudzu maize	50	3.050	0.600	20.450	99.000
	*A 07	ar piens 2%	220	7.040	4.400	9.900	107.360
		Kopā		32.354	28.847	103.666	803
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				20-37	27-38	90-147	800-980

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU 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- 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.....

Apstiprinu.....

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna)(09.01.-13.01.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.1	*A 07	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	200/5	6.569	5.017	19.522	149.247
18.2		Bezglutēna makaroni ar gaļu un dārzeņiem	200	10.775	11.397	37.516	295.735
19.4		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	80	3.045	4.840	3.229	68.648
19.6		Ābolu – ķiršu dzēriens	180	0.072	0.000	18.486	74.232
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		20.941	21.594	86.955	627
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							
16.1	*A 07; 03	Vistas gaļas zupa ar siera omleti	150/11	3.926	4.178	7.421	82.528
5.1	*A 07; 03	Cūkgaļas kotlete ar bezglutēna miltiem	70+/-5g	11.835	14.512	11.651	224.549
5.3		Vārīti griķi	130	7.800	2.042	38.442	203.358
20.4b	*A 07	Saldā krējuma mērce ar bezglutēna miltiem	30	0.604	4.388	2.085	50.252
20.3P	*A 07	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu	70	0.875	1.287	3.212	27.923
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
17.7		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
		Kopā		25.780	26.937	83.371	680
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							
16.1P	*A 07	Borščs ar krējumu 20%	200/5	1.700	4.170	9.810	83.570
		Karija rīsi ar sautētu vistas gaļu	170/40	13.756	14.037	53.886	396.963
S-01		Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	50	0.610	2.581	2.528	35.779
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
		Kopā		16.846	21.139	83.788	595
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							
18.1P	*A 07	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un krējumu 20%	150/8/10	3.788	4.763	8.720	92.893
17.2P	*A 01; 04; 07	Maltās gaļas mērce	80	10.377	6.868	10.429	145.038
19.3		Kartupeļu biezenis	200	2.936	6.684	16.381	137.425
18.3		Ābolu – biešu salāti	50	0.360	1.255	8.388	46.287
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
		Kopā		19.611	20.412	78.618	580
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							
	*A 07	„Kurzemes” strogonovs ar bezglutēna miltiem	30/65	8.414	14.752	5.734	189.369
20.2		Vārīti kartupeļi	170	3.514	0.175	25.998	119.629
9.4P		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.584	0.320	4.047	21.404
20.4P	*A 07	Biezpiena masa ar rozīnēm	65	7.905	7.925	9.688	141.699
20.5		Ābolu sulas mērce	100	0.060	0.003	15.166	60.934
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
		Kopā		21.437	23.855	77.033	612.195
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

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

PAPILDUS 2x-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- 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.....

Apstiprinu.....

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (09.01.-13.01.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
19.1		Veģetārā pupiņu zupa	200	6.439	3.767	19.386	136.933
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	80	3.045	4.840	3.229	68.648
19.6		Ābolu – ķiršu dzēriens	180	0.072	0.000	18.486	74.232
20.6P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
			Kopā	24.245	23.093	96.176	689
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							
16.1	*A 03	Vistas gaļas zupa ar omleti bez siera	200	5.235	5.570	9.894	110.037
17.2	*A 01	Cūkgaļas kotlete	70+/-5g	11.835	14.512	11.651	224.549
5.3		Vārīti griķi	130	7.800	2.042	38.442	203.358
3.4PK	*A 01	Rīsu piena mērce	30	0.300	1.250	4.110	28.850
20.6PK		Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	50	0.580	2.550	2.860	36.710
17.6	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.600
17.7		Rabarberu – ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
			Kopā	27.230	26.354	87.497	695
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							
16.1P		Borščš bez krējuma	200	1.551	3.171	9.591	73.091
		Karija rīsi ar sautētu vistas gaļu	170/40	13.756	14.037	53.886	396.963
S-01		Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	50	0.610	2.581	2.528	35.779
16.4P	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.180	39.760
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
			Kopā	17.437	20.040	83.549	584
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							
18.1P		Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	150/8	3.488	2.763	8.280	71.933
17.2P	*A 01;04;07	Maltās gaļas mērce	80	10.377	6.868	10.429	145.038
19.3		Vārīti kartupeļi	200	2.936	6.684	16.381	137.425
18.3		Ābolu – biešu salāti	50	0.360	1.255	8.388	46.287
18.4	*A 01	Saldskābmaize	40	0.240	0.440	21.360	99.000
6.3B		Tēja ar citronu un cukuru	200/10/18	1.190	0.162	18.300	79.418
		Kopā		18.591	18.172	83.138	579
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							
	*A 01	„Kurzemes” strogonovs ar rīsu pienu	30/65	8.414	14.752	5.734	189.369
20.2		Vārīti kartupeļi	170	3.514	0.175	25.998	119.629
9.4P		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.584	0.320	4.047	21.404
19.4PK		Rīsu piena „Panna cotta”	80	2.250	0.770	22.300	105.100
20.5		Ābolu sulas mērce	100	0.060	0.003	15.166	60.934
20.6	*A 01	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.315	69.582
			Kopā	16.957	16.440	87.560	566
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKLŪ 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., 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*