

Apstiprinu

Apstiprinu

Nedēļas ēdienkarte (16.01.-20.01.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
16.	*A 09	Škelto zirņu – dārzeņu zupa	150	4.710	2.920	11.480	91.040
1.2	*A 01;07;03	Maltās gaļas mērce	60	13.373	14.749	5.130	206.752
5.3		ar vārītiem griķiem	100	6.000	1.571	29.571	156.429
1.4P		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		27.247	24.718	70.807	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 01;07	Makaroni ar cūkgaļu un sezonas dārzeņiem	75/45/37.5	12.578	15.900	27.398	302.985
		Vārītu 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	50	4.084	9.750	7.655	134.706
		Īdens 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		18.954	26.423	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							
3.1	*A 01;07	Siera- dārzeņu zupa	150	4.691	6.156	8.832	109.500
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		19.371	21.721	65.177	534
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;01;07;03;	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	10.322	4.177	3.912	94.527
1.3P		ar kartupeļu biezeni	130	2.845	3.089	17.764	110.237
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
3.4	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
		Īdens ar apelsīnu šķēlītēm	200/20	0.180	0.040	1.620	7.560
		Kopā		16.972	27.038	59.995	553
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 03;09						

18.02.		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	Sulas dzēriens	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
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

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

Papildus 2x-3x nedēļā LAD programma "Piens un 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*

Apstiprinu... *apstiprinu*
 Apstiprinu... *apstiprinu*
 64230018854

Nedēļas ēdienkarte (16.01.-20.01.2023)

5. -9. 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 01;07;03	Maltās gaļas mērce	80	13.373	14.749	5.130	206.752
5.3		ar vārītiem griķiem	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		Multivitaminu 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
		Vārītu 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			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	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			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
4.1P/	*A 04;01;07;03;	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	35/35	10.322	4.177	3.912	94.527
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	40/140	0.592	7.168	8.760	101.936
	*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 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	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.200	39.840
	*A 07	Sulas dzēriens	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
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-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 (16.01.-20.01.2023)**10. -12. 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	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 griķiem	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
<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>

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
		Vārītu 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
		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		28.279	39.461	89.375	828
<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>

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	40	2.440	0.480	16.400	79.680
3.6		Auglis	50	0.200	0.150	4.750	21.150
		Kopā		30.126	33.777	103.521	839
<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>

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;	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	35/35	10.322	4.177	3.912	94.527
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	40/150	0.592	7.168	8.760	101.936
	*A 01	Rudzu maize	60	3.660	0,720	24.600	119.520
	*A 07	Paniņas 0.5%	150	4.800	0.750	6.600	52.350
		Kopā		25.672	35.590	94.255	803
<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>

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	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	Sulas dzēriens	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
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 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 *E. Bonisova*
 Apstiprinu *alfa*
 itāli
 12 personas
 kalotors
 0018854

Nedēļas ēdienkarte(Bezglutēna)(16.01.-20.01.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alergēni	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	Maltās gaļas mērce	60	13.373	14.749	5.130	206.752
5.3		ar vārītiem griķiem	100	6.000	1.571	29.571	156.429
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.	Alergēni	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
		Vārītu 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	50	4.084	9.750	7.655	134.706
		Īdens 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.	Alergēni	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	504
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

4.diena

TK Nr.	Alergēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
4.1P/	*A 04;07;03;	Cūkgaļas gulāšs ar dārzeņiem ar bezglutēna miltiem	30/30	10.322	4.177	3.912	94.527
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	Uzpūtenis ar pienu	40/100	0.592	7.168	8.760	101.936
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0,340	8.200	39.580
		Īdens ar apelsīnu šķēlītēm	200/20	0.180	0.040	1.620	7.560
		Kopā		16.232	27.138	59.995	522
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

5.diena

TK Nr.	Alergēni	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	Sulas dzēriens	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
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 2x- 3xnedēļā 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... *Elbrisa*
 Apstiprinu... *Agnesa Zloteeva*
 ģimnāze
 izglītības personas
 identifikators
 2230018854

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna)(16.01.-20.01.2023)

5. -9. 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	Maltās gaļas mērce	80	13.373	14.749	5.130	206.752
5.3		ar vārītiem griķiem	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
		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
				Olbv.	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
		Vārītu 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
		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
				Olbv.	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
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
4.1P/	*A 04;07;03;	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem ar bezglutēna miltiem	35/35	10.322	4.177	3.912	94.527
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	Uzpūtenis ar pienu	40/150	0.592	7.168	8.760	101.936
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	40	0.960	0.680	16.400	79.160
		Īdens ar apelsīnu šķēlītēm	200/20	0.180	0.040	1.620	7.560
		Kopā		18.352	34.840	81.074	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	Sulas dzēriens	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 AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA

Papildus 2x-3xnedēļā 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 *elbrisa*
 Apstiprinu *refe: Petreel's*

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (16.01.-20.01.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
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 griķiem	100	6.000	1.571	29.571	156.429
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			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	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
		Vārītu 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			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	*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			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
4.1P/	*A 04;01;03;	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	10.322	4.177	3.912	94.527
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	Uzpūtenis ar rīsu pienu	40/100	1.320	0.840	16.940	80.515
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
saskaņā ar MK 13.03.2012. nol. 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" -augļi

*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*