



Nedēļas ēdienkarte (30.01.-03.02.2023)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
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		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	180	10.085	11.867	5.264	166.677
		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		Upeņu 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	Maltās gaļas mērce ar bezglutēna miltiem	80	13.373	13.633	5.130	196.799
2.2		Vārīti kartupeļi	200	4.135	0.207	30.586	140.741
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	21.880	100.375	697
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

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (30.01.-03.02.2023)

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		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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*A 09	Biešu zupa	200	2.060	3.110	14.690	94.989
8.2a	*A 01	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	180	4.800	2.145	28.400	152.105
		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
				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
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
1.2	*A 01;03	Maltās gaļas mērce	80	13.373	13.633	5.130	196.799
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	20.320	82.532	604
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	*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
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

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

Saskaņots.....

Saskaņots.....



Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (30.01.-03.02.2023)

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		Makaroni (bezglutēna) ar gaļu un dārzeņiem	180	10.085	11.867	5.264	166.677
4.3b		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		Upeņu 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		Ķīnas 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	Maltās gaļas mērce ar bezglutēna miltiem	80	13.373	13.633	5.130	196.799
2.2		ar vārītiem kartupeļiem	150	3.101	0.155	22.940	105.555
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		21.637	20.470	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 irdenie 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

Saskaņots...

Saskaņots...



Nedēļas ēdienkarte (30.01.-03.02.2023)

10. -12. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
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
	*A 07	ar piens 2%	150	4.800	3.000	6.750	73.200
		Kopā		29.077	27.518	117.308	914
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
				Olīv.	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		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	12.607	14.833	6.580	208.347
		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
				Olīv.	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%	125	4.000	2.500	5.625	61.000
		Kopā		30.658	34.131	129.933	906
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
1.2	*A 01;07;03	Maltās gaļas mērce	80	13.373	13.633	5.130	196.799
2.2		Vārīti kartupeļi	200	4.135	0.207	30.586	140.741
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	36.329	92.982	817
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
				Olīv.	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
5.3		Vārīti irdenie griķi	150	9.000	2.357	44.357	234.644
8.2b	*A 01;07	Tomātu mērce	25	0.408	5.318	0.466	51.359
15.5P		Krēmīgie burkānu salāti	50	0.770	2.540	7.902	57.548
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

Saskaņots

Saskaņots



Nedēļas ēdienkarte (30.01.- 03.02.2023)

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
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
				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		Makaroni ar gaļu	180	10.085	11.867	5.264	166.677
		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		19.333	20.458	73.371	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		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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
1.2	*A 01;07;03	Maltās gaļas mērce	80	13.373	13.633	5.130	196.799
2.2		ar vārītiem kartupeļiem	150	3.101	0.155	22.940	105.555
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		21.534	26.162	58.899	623
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	*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	Krējuma 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

Saskaņots

Saskaņots

Nedēļas ēdienkarte (30.01.-03.02.2023)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
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		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	180	10.085	11.867	5.264	166.677
		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		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		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	Maltās gaļas mērce	80	13.373	13.633	5.130	196.799
2.2		Vārīti kartupeļi	200	4.135	0.207	30.586	140.741
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	30.001	96.510	756
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 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 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