

Nedēļas ēdienkarte (20.03.-24.03.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Dārzeņu zupa	150	7.078	2.881	11.523	100.329
7.2P		Maltās gaļas mērce	80	12.975	14.929	29.015	302.321
	*A 07	Vārīti rīsi	150	0.660	3.000	0.450	31.440
7.3P		Vitamīnu salāti	50	0.330	0.060	1.140	6.420
17.7P		Abolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		22.218	21.240	60.638	523
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							
6.1		Makaroni ar gaļu	250	14.046	18.929	24.682	325.252
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01	Abolu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
	*A 07	ar pienu 2% (Skolas piens)	100	3.200	2.000	4.500	48.800
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
6.4	*A 01	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
		Kopā		22.423	28.382	83.200	678
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							
9.1P/ 9.1	*A 07	Vistas gaļas zupa ar krējumu	200/10	4.884	4.277	13.575	112.329
9.2P	*A 01;07;03	Tefteli mērcē	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	130	2.835	1.439	17.747	95.278
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.584	2.318	4.047	39.386
9.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.100	0.000	18.086	72.744
9.5	*A 01	Rudzu maize	20	1.220	0.240	8.200	39.840
		Kopā		20.301	20.719	74.100	564
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	170/10	6.904	5.633	16.741	145.274
	*A 07	Krējums 20%	5	0.220	1.000	0.150	10.480
8.1	*A 01;07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	vārīti kartupeļi	100	4.800	2.145	28.400	152.105
8.3		Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0.635	2.721	4.470	44.909
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
2.3LK		Grauzamburkāns	50	0.650	0.050	3.600	19.850
		Kopā		23.507	24.298	75.004	615
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							
G14	*A 03	Gaļas kotletes	65+/-5g	10.018	7.954	4.574	129.954
10.3P		Vārīti griķi	100	9.600	2.514	47.314	250.282
10.2P	*A 07	Piena mērce	30	0.678	1.402	2.428	25.042
30.5		Kāpostu salāti ar redīsiem un eļļu	50	0.660	1.090	2.020	20.770
28.		Mannā biežputra ar ķīseli	40/100	1.836	6.500	26.123	170.444
		Udens ar citronu	150	0.000	0.000	0.000	0.000
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		23.707	19.640	88.609	626
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA
Papildus 2x- 3xnedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Nedēļas ēdienkarte (20.03.-24.03.2023)

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Dārzeņu zupa	200	9.437	3.841	15.364	133.773
7.2P		Maltās gaļas mērce	80	16.219	18.661	36.269	377.901
	*A 07	Vārīti rīsi	180	1.100	5.000	0.750	52.440
7.3P		Vitamīnu salāti	50	0.330	0.060	1.140	6.420
17.7P		Ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
7.4	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.400	79.680
		Kopā		29.786	28.232	82.283	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							
6.1		Makaroni ar gaļu	250	14.046	18.929	24.682	325.252
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01:07	Ābolu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
		ar pienu 2% (Skolas piens)	130	4.160	2.600	5.850	63.440
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.015	12.485	51.675
6.4	*A 01	Saldiskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
		Kopā		23.483	28.986	87.671	706
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							
9.1P/ 9.1	*A 07	Vistas gaļas zupa ar krējumu	250/15	6.156	5.972	17.022	146.447
9.2P	*A 01:07:03	Tefteļi mērcē	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	200	4.362	2.214	27.303	146.582
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1.168	4.636	8.094	78.772
9.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.100	0.000	18.086	72.744
9.5	*A 01	Rudzu maize	30	1.830	0.360	12.300	59.760
		Kopā		24.294	25.627	95.250	709
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	200/12	8.122	6.627	19.695	170.911
	*A 07	Krējums 20%	5	0.220	1.000	0.150	10.480
8.1a	*A 01:07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	Vārīti kartupeļi	150	7.200	3.218	42.600	228.158
8.3		Biešu un marinētu gurķu salāti	70	0.889	3.809	6.258	62.867
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
8.5	*A 01	Rudzu maize	30	1.830	0.360	12.300	59.760
2.3LK		Grauzāmburkāns	50	0.650	0.050	3.600	19.850
		Kopā		28.094	27.633	87.696	714
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							
G14	*A 03	Gaļas kotletes	65+/-5g	10.018	7.954	4.574	129.954
10.3P		Vārīti griķi	180	17.280	4.525	85.165	450.508
10.2P	*A 07	Piena mērce	60	1.356	2.804	4.856	50.084
30.5		Kāpostu salāti ar redīsiem un eļļu	50	0.660	1.090	2.020	20.770
28.		Mannā biezputra ar ķīseli	40/130	1.836	6.500	26.123	170.444
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Ūdens ar citronu	150	0.000	0.000	0.000	0.000
		Kopā		32.065	23.053	128.888	852
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"

Nedēļas ēdienkarte (20.03.-24.03.2023)

10. -12. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Dārzeņu zupa	200	9.437	3.841	15.364	133.773
7.2P		Maltās gaļas mērce	80	16.219	18.661	36.269	377.901
	*A 07	Vārīti rīsi	250	1.320	6.000	0.900	62.928
7.3P		Vitamīnu salāti	50	0.550	0.100	1.900	10.700
7.5a	*A 07	Kefīrs 2%	200	6.000	4.000	9.000	96.000
7.4	*A 01	Rudzu maize	60	3.660	0.720	24.600	119.520
		Kopā		37.186	33.322	88.033	801
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							
6.1a		Makaroni ar gaļu	300	16.854	22.712	29.619	390.302
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01	Ābolu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
	*A 07	ar pienu 2%	180	5.760	3.600	8.100	87.840
6.5		Karkade dzēriens	200	0.400	0.015	12.485	51.675
6.4	*A 01	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
		Kopā		28.041	34.769	95.013	805
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							
9.1P/ 9.1	*A 07	Vistas gaļas zupa ar krējumu	300/18	7.387	7.166	20.426	175.736
9.2P	*A 01;07;03	Tefteli mērcē	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	300	6.544	3.322	40.955	219.874
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1.168	4.636	8.094	78.772
9.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.100	0.000	18.086	72.744
9.5	*A 01	Rudzu maize	30	1.830	0.360	12.300	59.760
		Kopā		27.707	27.929	112.306	811
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	200/12	8.122	6.627	19.695	170.911
	*A 07	Krējums 20%	5	0.220	1.000	0.150	10.480
8.1a	*A 01;07	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	Vārīti kartupeļi	200	9.600	4.291	56.800	304.211
8.3		Biešu un marinētu gurķu salāti	70	0.889	3.809	6.258	62.867
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
8.5	*A 01	Rudzu maize	30	1.830	0.360	12.300	59.760
2.3LK		Grauzāmburkāns	50	0.650	0.050	3.600	19.850
		Kopā		30.694	28.706	114.296	841
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							
G14	*A 03	Gaļas kotletes	65+/-5g	10.018	7.954	4.574	129.954
10.2P		Vārīti griķi	200	19.200	5.028	94.628	500.564
10.2P	*A 07	Piena mērce	60	1.356	2.804	4.856	50.084
30.5		Kāpostu salāti ar redīsiem un eļļu	50	1.320	2.180	4.040	41.540
28.		Mannā biezputra ar ķīseli	50/150	2.295	8.125	32.654	213.055
		Ūdens ar citronu	200	0.000	0.000	0.000	0.000
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		35.100	26.271	146.902	965
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPARĒDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (20.03.-24.03.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Dārzeņu zupa	150	7.078	2.881	11.523	100.329
7.2P		Maltās gaļas mērce	60	12.975	14.929	29.015	302.321
	*A 07	Vārīti rīsi	150	0.660	3.000	0.450	31.440
7.3P		Vitamīnu salāti	50	0.330	0.060	1.140	6.420
17.7P		Abolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
7.4		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		21.783	21.400	62.688	532
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							
6.1		Bezglutēna makaroni ar gaļu	250	14.046	18.929	24.682	325.252
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b		Ābolu - kukurūzas putrainu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
	*A 07	ar pienu 2% (Skolas piens)	100	3.200	2.000	4.500	48.800
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		21.103	23.992	75.380	643
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							
9.1P/ 9.1	*A 07	Vistas gaļas zupa ar krējumu	200/10	4.884	4.277	13.575	112.329
9.2P	*A 07;03	Tefteli mērcē ar bezglutēna miltiem	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P	*A 07	Kartupeļu biezenis	130	2.835	1.439	17.747	95.278
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.584	2.318	4.047	39.386
9.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.100	0.000	18.086	72.744
		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
		Kopā		19.561	20.819	74.100	564
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	170/10	6.904	5.633	16.741	145.274
	*A 07	Krējums 20%	5	0.220	1.000	0.150	10.480
8.1	*A 07	Cūkgaļas gulašs ar bezglut. miltiem, dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a		Vārīti kartupeļi	100	4.800	2.145	28.400	152.105
8.3		Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0.635	2.721	4.470	44.909
8.6		Sarkano jāņogu dzēriens	200	0.200	0.000	12.400	50.400
7.4		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	20	0.480	0.340	8.200	39.580
2.3LK		Grauzamburkāns	50	0.650	0.050	3.600	19.850
		Kopā		22.872	24.458	64.654	555
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							
G14	*A 03	Gaļas kotletes bez miltiem	65+/-5g	10.018	7.954	4.574	129.954
10.3P		Vārīti griķi	100	9.600	2.514	47.314	250.282
10.2P	*A 07	Piena mērce ar bezglutēna miltiem	30	0.678	1.402	2.428	25.042
30.5		Kāpostu salāti ar redīsiem un eļļu	50	0.660	1.090	2.020	20.770
16.4b		Burkānu vai augļu ķīselis	100	0.996	0.103	28.284	118.047
28.	*A 07	Putukrējums	20	0.453	6.300	2.453	68.684
		Ūdens ar citronu	150	0.000	0.000	0.000	0.000
7.4		Bezglutēna maize vai bezglutēna galetes	15	0.360	0.255	6.150	29.685
		Kopā		22.765	19.618	93.223	643
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

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

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (20.03.-24.03.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Dārzeņu zupa	150	7.078	2.881	11.523	100.329
7.2P		Maltās gaļas mērce	80	12.975	14.929	29.015	302.321
		Vārīti rīsi	150	9.600	2.514	47.314	250.282
7.3P		Vitamīnu salāti	30	0.330	0.060	1.140	6.420
17.7P		Ābolu kompots	200	0.260	0.190	12.360	52.190
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		21.558	18.240	60.188	491
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							
6.1		Makaroni ar gaļu	250	14.046	18.929	24.682	325.252
10.4		Kīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01	Ābolu uzpūtenis	80	1.199	0.360	25.346	109.422
		ar rīsu pienu	100	0.200	1.200	13.300	64.800
6.5		Karkade dzēriens	150	0.300	0.011	9.364	38.756
6.4	*A 01	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
		Kopā		18.823	23.582	91.380	653
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							
9.1P/ 9.1		Vistas gaļas zupa	200	4.634	1.777	13.315	87.789
9.2P	*A 01;03	Tefteļi mērcē	80	10.678	12.445	12.445	204.494
9.3P		kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	130	2.835	1.439	17.747	95.278
9.4		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.584	2.318	4.047	39.386
9.5P		Ābolu sulas dzēriens	200	0.100	0.000	18.086	72.744
9.5	*A 01	Rudzu maize	20	1,220	0,240	8,200	39,840
		Kopā		20.051	18.219	73.840	540
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							
8.1P		Pupiņu zupa ar gaļu	170/10	6.904	5.633	16.741	145.274
8.1	*A 01;07	Cūkgaļas gulašs ar rīsu pienu, dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.215
8.2a	*A 01	Vārīti kartupeļi	100	4.800	2.145	28.400	152.105
8.3		Biešu un marinētu gurķu salāti	50	0.635	2.721	4.470	44.909
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
2.3LK		Graužamburkāns	50	0.650	0.050	3.600	19.850
		Kopā		23.287	23.298	74.854	605
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							
G14	*A 03	Gaļas kotletes	65+/-5g	10.018	7.954	4.574	129.954
10.3P		Vārīti griķi	100	9.600	2.514	47.314	250.282
10.2P		Rīsu piena mērce	30	0.678	1.402	2.428	25.042
30.5		Kāpostu salāti ar redīsiem un eļļu	50	0.660	1.090	2.020	20.770
28.	*A 01	Mannā biezputra ar ķīseli	40/150	1.836	6.500	26.123	170.444
		Ūdens ar citronu	150	0.000	0.000	0.000	0.000
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Kopā		23.707	19.640	88.609	626
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750