

Apstiprinu.....

Apstiprinu.....

Arstniecības personas
identifikators
64230018854

Nedēļas ēdienkarte (08.05.-12.05.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	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
5.2	*A 01;07	piena mērce	50	1.129	2.335	4.046	41.714
1.4P		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50	0.585	2.543	5.735	48.167
1.6		Multivitaminu 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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2PK	*A 01;07	Makaroni ar cūkgaļu	75/45	12.578	15.900	27.398	302.985
		Kāpostu salāti ar gurķi	70	0.093	0.013	0.253	1.507
		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
		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		18.229	26.272	65.337	573
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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
3.1	*A 01;07	Siera- dārzeņu zupa	150	4.691	6.156	8.832	109.500
3.2		Vistas gaļas plov	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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
4.1P/	*A 04;01;07;03;	Tefteli ar mērcīti	65	10.322	4.177	3.912	94.527
1.3P		kartupeļu biezenis	130	2.845	3.089	17.764	110.237
4.4P		Svaigu kāpostusalāti ar eļļu	100	1.320	8.194	5.646	101.610
23.1	*A 07	Mannas biezputra ar ķīseli	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
		Ūdens 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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	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
31.2		Skābu kāpostu salāti	50	0.410	2.820	1.250	32.020
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		26.108	28.009	68.096	626
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				12-28	16-29	55-113	490-750

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS 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.....

medmāsa
personas
identifikators
64230018854

Nedēļas ēdienkarte(Bezglutēna)(08.05.-12.05.2023)

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 07;03	Maltās gaļas mērce ar bezglutēna miltiem	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		Apelsīnu 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.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
18.2PK	*A 07	Bezglutēna makaroni ar cūkgaļu	75/45	12.578	15.900	27.398	302.985
		Kāpostu salāti ar gurķi	70	0.544	0.109	1.891	10.721
		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		17.979	26.372	65.337	572
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		Vistas gaļas plov	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.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
4.1P/	*A 04;07;03;	Tefteli ar mērciti ar bezglutēna miltiem	65+/-5g	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	Mannas biezputra ar ķīseli	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.	Alerģēni	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
31.2		Skābu kāpostu salāti	50	0.410	2.820	1.250	32.020
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		26.048	26.609	57.896	578
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

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.....

medmāsa

Ārstniecības personas

identifikators

64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (08.05.-12.05.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Enerģ. 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	„Viltotais zaķis”	70	14.065	11.107	5.130	176.743
5.3		ar vārītiem griķiem	100	6.000	1.571	29.571	156.429
5.2	*A 01	Rīsu piena mērce	50	1.129	2.335	4.046	41.714
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			Enerģ. 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
		Sv.tomāti	50	0.544	0.109	1.891	10.721
		Sv.gurķi	20	0.093	0.013	0.253	1.507
		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		16.885	17.222	79.982	543
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			Enerģ. 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		Vistas gaļas plov	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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
4.1P/	*A 04;01;03;	Zivju frikadeles	65+/-5g	10.322	4.177	3.912	94.527
4.2P/		ar tomātu- rīsu piena mērci	20	0.326	4.110	0.373	41.086
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	Mannas - ābolu biezputra ar rīsu pienu	100	1.320	0.840	16.940	80.515
26.2		Citronu mērce	100	0.167	0.020	13.720	55.726
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			Enerģ. vērt., Kcal
				Olīv.	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
31.2		Gurķi ar dillēm un eļļu	50	0.410	2.820	1.250	32.020
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		20.352	24.598	60.308	544
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

*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.....

Silvija Putniece

Apstiprinu.....

medmāsa

Ārstniecības personas

identifikators

64230018854

Nedēļas ēdienkarte (08.05.-12.05.2023)

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	Šķelto 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
1.4		Svaigu burkānu salāti ar eļļu	100	1.170	5.086	11.470	96.334
1.6		Apelsīnu 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	100/60	16.770	21.200	36.530	403.980
		Kāpostu salāti ar gurķi	70	0.544	0.109	1.891	10.721
		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	24.850	35.532	79.581	737
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		Vistas gaļas plov	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;	Tefteļi ar mērcīti	80	10.322	4.177	3.912	94.527
1.3P		kartupeļu biezenis	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	Mannā biezputra ar ķīseli	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
31.2		Skābu kāpostu salāti	50	0.410	2.820	1.250	32.020
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		29.508	31.203	87.195	748
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

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.....

Silvija Putniece
medmāsa
Arstniecības personas
identifikators
64230018854

Nedēļas ēdienkarte (08.05.-12.05.2023)

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	Šķelto zirņu – dārzeņu zupa	200	8.373	5.191	20.409	161.849
1.2/	*A 01;07;03	Maltās gaļas mērce	60	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		Apelsīnu 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
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							
18.2PK	*A 01;07	Makaroni ar cūkgaļu	120/70	19.964	25.238	43.488	480.929
		Kāpostu salāti ar gurķi	70	0.544	0.109	1.891	10.721
		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	40	2.440	0.480	16.400	79.680
		Kopā		28.959	39.750	92.689	844
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							
3.1	*A 01;07	Siera- dārzeņu zupa	250	7.890	10.250	14.860	183.230
3.2		Vistas gaļas plov	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
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							
4.1P/	*A 04;01;07;03;	Tefteļi ar mērcīti	85	10.322	4.177	3.912	94.527
1.3P		Kartupeļu biezenis	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	Mannā biezputra ar ķīseli	40/140	0.592	7.168	8.760	101.936
	*A 01	Rudzu maize	60	3.660	0.720	24.600	119.520
	*A 07	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	150	4.800	0.750	6.600	52.350
		Kopā		25.672	35.590	94.255	803
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							

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
31.2		Skābu kāpostu salāti	80	0.656	4.512	2.000	51.232
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		31.114	33.695	93.145	800
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				20-37	27-38	90-147	800-980

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU 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*