

Apstiprinu *EBrisova*

Apstiprinu **Silvija Putniece**
medmāsa

Nedēļas ēdienkarte (15.05.-20.05.2023)

Arstniecības personas
identifikators
64230018854

1. -4 klašu izglītojamie

1.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 ķiseli	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

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1		Maltās gaļas mērce	80	14.046	18.929	24.682	325.252
	*A 07	Vārīti griķi	100	0.450	3.000	0.465	30.660
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01	Vistas gaļas zupa	150	1.199	0.360	25.346	109.422
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		24.833	28982	86.645	707
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							
7.1P	*A 04	Uzpūtenis ar pienu	80/150	7.078	2.881	11.523	100.329
7.2P		Cūkgaļas gulašs	80	12.975	14.929	29.015	302.321
	*A 07	Vārīti rīsi	100	0.660	3.000	0.450	31.440
7.3P		Vitamīnu salāti	50	0.330	0.060	1.140	6.420
7.5a	*A 07	Sulas dzēriens	180	5.400	3.600	8.100	86.400
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
6.6		Auglis (ābols)	50	0.750	0.050	10.500	45.450
		Kopā		28.108	24.700	66.878	602
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
8.2a	*A 01	Vārīti makaroni ar gaļu	100/30	4.800	2.145	28.400	152.105
8.3		Biešu un marinētu gurķu salāti	100	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
		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							
9.1P/ 9.1	*A 07	Sakņu zupa ar krējumu	200/10	4.884	4.277	13.575	112.329
9.2P	*A 01;07;03	Tefteļi 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	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	20	1.220	0.240	8.200	39.840
		Kopā		20.885	23.037	78.147	604
saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172				12-28	16-29	55-113	490-750

6.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
G14	*A 03	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 sarkanajiem redīsiem un eļļu	50	1.320	2.180	4.040	41.540
28.		Rosolņiks	150/25	2.295	8.125	32.654	213.055
		Īdens 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, 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.....

Silvija Putniece

Apstiprinu.....

medmāsa

Arstniecības personas
identifikators
64230018854**Nedēļas ēdienkarte (15.05.-20.05.2023)**

5. -9. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*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

2.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
6.1		Maltās gaļas mērce	80	14.046	18.929	24.682	325.252
		Vārīti griķi	130	0.600	4.000	0.620	40.880
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01;07	Vistas gaļas zupa	200	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	150	0.300	0.011	9.364	38.756
6.4	*A 01	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.250
			Kopā	24.983	29.982	86.800	717
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							
7.1P	*A 04	Uzpūtenis ar pienu	80/120	9.437	3.841	15.364	133.773
7.2P		Cūkgaļas gulašs	80	16.219	18.661	36.269	377.901
	*A 07	Vārīti rīsi	130	1.100	5.000	0.750	52.440
7.3P		Vitamīnu salāti	50	0.330	0.060	1.140	6.420
7.5a	*A 07	Sulas dzēriens	180	5.400	3.600	8.100	86.400
7.4	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0,480	16.400	79.680
6.6		Auglis (ābols)	50	0.750	0.050	10.500	45.450
			Kopā	35.676	31.692	88.523	782
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
8.2a	*A 01	Vārīti makaroni ar gaļu	150/30	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
			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							
9.1P/ 9.1	*A 07	Sakņu zupa ar krējumu	250/15	6.156	5.972	17.022	146.447
9.2P	*A 01;07;03	Tefteli 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

6.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	

PUSDIENAS							
G14	*A 03	Kotletes	65+/-5g	10.018	7.954	4.574	129.954
10.3P		Vārīti griķi ar mērciti	180/30	17.280	4.525	85.165	450.508
30.5		Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem un eļļu	50	0.660	1.090	2.020	20.770
28.		Rosolņiks	200	1.836	6.500	26.123	170.444
7.4	*A 01	Rudzu maize	15	0.915	0.180	6.150	29.880
		Īdens 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 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 *č. Brūnšova*

Silvija Putniece

Apstiprinu *modmāsa*

Ārstniecības personas
identifikators
64230018854

Nedēļas ēdienkarte (15.05.-19.05.2023)

10. -12. klašu izglītojamie

1.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
	*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
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							
6.1a		Maltās gaļas mērce	80	16.854	22.712	29.619	390.302
		Vārīti griķi	150	0.750	5.000	0.775	51.100
10.4		Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	50	1.278	2.752	2.668	40.543
3.4b	*A 01	Vistas gaļas zupa	200	1.199	0.360	25.346	109.422
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
7.1P	*A 04	Uzpūtenis ar pienu	80/150	9.437	3.841	15.364	133.773
7.2P		Cūkgaļas gulašs	80	16.219	18.661	36.269	377.901
	*A 07	Vārīti rīsi	200	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	Sulas dzēriens	200	6.000	4.000	9.000	96.000
7.4	*A 01	Rudzu maize	60	3.660	0.720	24.600	119.520
6.6		Auglis (ābols)	50	0.750	0.050	10.500	45.450
		Kopā		37.261	33.372	98.533	846
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							
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	Vārīti makaroni ar gaļu	200/30	9.183	12.569	3.093	162.215
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
		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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
9.1P/ 9.1	*A 07	Sakņu 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

6.diena

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
G14	*A 03	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 sarkanajiem redīsiem un eļļu	50	1.320	2.180	4.040	41.540
28.		Rosolņiks	150/25	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, 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