

Saskaņots...

Saskaņots... **Silvija Putniece**
medmāsaArstniecības personas
identifikators
4230018854**Nedēļas ēdienkarte (22.05.-26.05.2023)****10. -12. klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
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
11.7P		Ābolu – dzērveņu dzēriens	200	0.040	0.040	13.552	54.728
		Kopā		24.317	24.558	124.110	895
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		Boloņas mērcē	100	12.607	14.833	6.580	208.347
8.2a	*A 01	Vārīta pasta <i>Fusilli</i>	180	8.640	3.862	51.120	273.790
		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
12.6		Auglis	100	0.400	0.300	9.500	42.300
		Kopā		28.930	29.633	123.975	877
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	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%	125	4.000	2.500	5.625	61.000
		Kopā		27.472	28.577	121.087	851
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 mērcē	60+/-5g	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 mērcē	75	0.240	0.040	8.050	33.520
12.4P	*A 01	Rudzu maize	40	2.440	0.480	16.360	79.520
		Kopā		30.356	36.929	94.332	831
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;	Vistas gaļas zupa	250	3.721	5.044	17.793	131.448
	*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	Krējuma mērcē	25	0.408	5.318	0.466	51.359
15.5P		Krēmīgie burkānu salāti	80	1.232	4.064	12.432	92.768
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

			Kopā	28.382	35.462	114.361	867
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

Slipā 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*

Saskaņots 

Saskaņots

Nedēļas ēdienkarte (22.05.-26.05.2023)

1. -4 klašu izglītojamie

Putniece
Admāsa
as personas
frikators
018854

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	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	100	1.036	5.032	5.872	72.920
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		19.790	20.670	90.067	626
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							
	*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		Boloņas mērce	80	10.085	11.867	5.264	166.677
8.2a	*A 01	Vārīta pasta <i>Fusilli</i>	100	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
12.6		Auglis	170	0.400	0.300	9.500	42.300
		Kopā		19.733	20.758	82.871	596
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							
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%	125	4.000	2.500	5.625	61.000
		Kopā		23.827	24.074	109.287	749
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							
1.2	*A 01;07;03	Maltās gaļas mērce	60+/-5g	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	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		25.454	29.120	54.759	649
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							
15.1	*A 01	Vistas gaļas zupa	200	2.977	4.035	14.234	105.158
	*A 07	un krējumu	4	0.109	1.042	0.113	10.259
15.2	*A 01;07;03	Cūkgaļas kotlete ar biežpienu	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	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
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			23.921	28.984	86.965	704	
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. nol. Nr. 172</i>			<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>	

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

Saskaņots...

Saskaņots...

Saskaņots...

Saskaņots...

medmāsa

Ārstniecības personas

identifikators

64230018854

Nedēļas ēdienkarte (22.05.-26.05.2023)**5. -9. 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	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
				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		Boloņas mērce	80	10.085	11.867	5.264	166.677
8.2a	*A 01	Vārīta pasta <i>Fusilli</i>	180	8.640	3.862	51.120	273.790
		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
12.6		Auglis	170	0.400	0.300	9.500	42.300
		Kopā		25.238	24.112	115.114	778
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
				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%	125	4.000	2.500	5.625	61.000
		Kopā		23.827	24.074	109.287	749
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
1.2	*A 01;07;03	Maltās gaļas mērce	60+/-5g	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
		Kopā		28.185	32.839	88.280	762
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
				Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
15.1	*A 01	Vistas gaļas zupa	200	2.977	4.035	14.234	105.158
	*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 07	Krēmīgie burkānu salāti	80	1.232	4.064	12.432	92.768
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	24.383	30.508	91.495	740
<i>saskaņā ar MK 13.03.2012. not. Nr. 172</i>				18-36	23-37	79-144	700-960

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒL, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA

*Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI***

**A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas*

**A 02- vāzveidīgie un to produkti*

**A 03- Oļas 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*

Saskaņots...

Saskaņots...

Silvija Putnlece

mācītāja

Ārsta iecēšanas personas

identifikators

64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Bezglutēna) (22.05.-26.05.2023)**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	100	1.036	5.032	5.872	72.920
		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		19.050	20.770	90.087	625
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		Boloņas mērce	80	10.085	11.867	5.264	166.677
		Vārīti bezglutēna makaroni	100	4.800	2.145	28.400	152.105
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
12.6		Auglis	170	0.400	0.300	9.500	42.300
		Kopā		18.993	20.858	82.891	596
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		21.239	23.388	112.991	658
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	60+/-5g	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 07	Bešamel mērce ar bezglutēna miltiem	35	1.217	2.495	4.210	44.163
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
7.5a	*A 07	Kefīrs 2%	150	4.500	3.000	6.750	72.000
		Kopā		24.947	23.308	74.332	620
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		Vistas gaļas zupa	200	2.977	4.035	14.234	105.158
	*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
		Kopā		21.181	29.084	86.985	704
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

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., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti*

**A 09- Selerijas un to produkti*

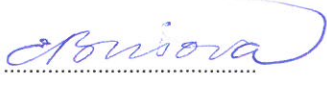
**A 10- Sinepes un to produkti*

**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*

Saskaņots 

Saskaņots

Silvija Putniece

medmāsa

personas

identifikators

64230018854

Nedēļas ēdienkarte (Piena nepanesība) (22.05.-26.05.2023)**1. -4 klašu izglītojamie****1.diena**

TK Nr.	Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija g/gab	Uzturvielas, g			Energ. vērt., Kcal
				Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
PUSDIENAS							
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	100	1.036	5.032	5.872	72.920
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		19.750	19.420	89.932	613
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							
	*A 09	Biešu zupa	200	2.060	3.110	14.690	94.989
G-14		Boloņas mērce	80	10.085	11.867	5.264	166.677
8.2a	*A 01	Vārīta pasta <i>Fusilli</i>	100	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		19.593	19.758	82.711	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							
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
		Rīsu piens	70	0.140	0.840	8.610	42.560
13.6P		Auglis (banāns)	70	1.050	0.070	14.700	63.630
		Kopā		19.967	22.414	112.272	731
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							
1.2	*A 01;03	Maltās gaļas mērce	60+/-5g	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		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	Uzturvielas, g	Energ.
--------	----------	------------------	-----------	----------------	--------

			g/gab	Olīv.	Tauki	Ogļhidr.	vērt., Kcal
PUSDIENAS							
15.1	*A 01;03;	Vistas gaļas zupa	200	2.977	4.035	14.234	105.158
5.1	*A 01	Cūkgaļas kotlete	60+/-5g	10.144	12.439	9.987	192.471
5.3		Vārīti irdenie 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

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

Slipā 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