

## 1. ĒDIENKARTE no 1. līdz 4. klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Makaroni ar maltu cūkgaļu tomātu mērcē	200	16,250	12,930	41,020	352,000	A01
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,220	4,160	4,700	58,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	150	0,100	0,000	15,000	61,200	
Kopā			<b>19,82</b>	<b>17,320</b>	<b>72,970</b>	528,200	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Mājas soļanka ar krējumu	250/10	7,180	16,300	11,620	228,600	A01, A07
	Viltotie kāpostu tīteņi ar krējumu	150/10	7,650	9,650	18,690	191,000	A07
	Marinēts gurķis	30	0,180	0,090	0,840	17,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,000	0,000	18,210	73,800	
Kopā			<b>17,260</b>	<b>26,270</b>	<b>61,610</b>	567,400	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
795/33/1 151	Cūkgaļas kotlete ar vārītiem kartupeļiem un piena mērci	80/140/30	18,160	20,080	34,170	400,000	A01, A03 A07
	Ķīnas kāpostu salāti eļļu	100	2,660	8,220	3,580	108,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Jāņogu dzēriens	150	0,060	0,020	12,820	52,400	
Kopā			<b>23,130</b>	<b>28,550</b>	<b>62,820</b>	617,400	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Cūkgaļas stroganovs ar tvaicētiem griķiem	80/120	13,670	13,120	44,100	354,000	A01, A07
	Biešu-ķiploku salāti ar eļļu	60	0,920	4,660	5,480	66,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Upeņu-ābolu dzēriens	150	0,140	0,020	12,640	52,000	
Kopā			<b>16,980</b>	<b>18,030</b>	<b>74,470</b>	529,000	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Biešu zupa ar krējumu	200/8	5,730	4,940	12,960	119,000	A07
	Vistas gaļas mērcē ar vārītiem rīsiem	80/100	16,200	11,740	31,200	299,080	A01,A07
	Burkānu-ķirbju salāti ar eļļu	50	1,345	4,600	3,550	61,500	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Rabarberu dzēriens	150	0,270	0,040	11,880	50,900	
Kopā			<b>25,795</b>	<b>21,550</b>	<b>71,840</b>	587,480	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
200g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	53,8	26	64	48	65	256,8
225g nedēļā	Kartupeļi	0	43	144	0	40	227
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	0	23,8	38,4	0	40	102,2
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas	45,9	143,2	24,1	99,7	94,1	407
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	77,1	0	93	0,3	48	218,4
20 g	Cukurs	7,7	13,95	12,3	12	14	
Līdz 0,4 g/100 g	Sāls	1,2	1,1	1,7	0,8	0,65	
		3xnedēļā "skolas piens"					600
		3xnedēļā "skolas auglis"					300

## 2. ĒDIENKARTE no 1. līdz 4. klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem	100/120	17,750	18,440	44,120	419,000	A01,A07
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,520	5,200	5,880	72,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,220	12,250	57,000	A01
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,000	0,000	18,21	70,000	
Kopā			<b>21,520</b>	<b>23,86</b>	<b>80,460</b>	<b>618,000</b>	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Pupiņu zupa ar krējumu	150/5	7,720	5,870	13,890	128,000	A07
	Makaroni ar sieru un pašgat. tomātu mērci	150/30/30	13,900	14,440	44,710	368,000	A01, A07
	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	80	2,460	3,400	2,960	59,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Karkadē dzēriens	150	0,010	0,000	9,010	36,040	
Kopā			<b>26,340</b>	<b>23,940</b>	<b>82,820</b>	<b>648,040</b>	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Vistas gaļas kotlete	60	12,170	9,780	5,690	160,000	A01,A03
	Kartupeļi vārīti	200	4,130	0,210	30,530	145,000	
	Brūnā mērce	50	0,900	2,710	2,920	40,000	A01,A07
	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	60	0,880	3,720	3,040	50,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Rabarberu dzēriens	150	0,270	0,050	11,88	51,000	
Kopā			<b>20,600</b>	<b>16,700</b>	<b>66,310</b>	<b>503,000</b>	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Borščs ar krējumu	200/10	5,010	7,800	11,540	134,000	A07
	Cūkgaļas plovš ar marinētu gurķi	150/30	9,230	18,660	28,820	341,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	150	0,000	0,000	18,21	70,000	
Kopā			<b>16,490</b>	<b>26,690</b>	<b>70,820</b>	<b>602,000</b>	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Cūkgaļas teftelis ar kartupeļu biezeni	60/150	13,760	18,560	27,220	338,000	A01, A03, A07
	Kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	100	1,500	6,200	11,380	104,000	
	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,150	79,800	A01
	Dzērveņu dzēriens	150	0,050	0,080	10,190	41,000	
Kopā			<b>18,460</b>	<b>25,150</b>	<b>65,940</b>	<b>562,800</b>	
Enerģētiskās un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
200g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	71	5	48	47	51,8	222,8
225g nedēļā	Kartupeļi	0	3	200	19	129,4	351,4
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	7	35	25	10	22,5	99,5
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	18,1	31,8	45	138	23,1	256
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	96,4	80	60	0	100	336,4
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
2 g	Sāls	0,9	0,7	1	0,8	0,7	
20 g	Cukurs	13,2	9,6	10,1	15,8	13	

## 3. ĒDIENKARTE

1.-4.klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	220	17,360	17,380	38,580	386,900	A01
	Kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	100	1,500	6,200	11,380	104,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,000	0,000	18,210	73,800	
<b>Kopā</b>			<b>21,110</b>	<b>23,810</b>	<b>80,420</b>	<b>621,700</b>	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Kartupeļu biezenis ar cīsiņiem	220/2gab	9,980	19,520	32,130	348,000	A07
	Burkānu-ķiploku salāti ar krējumu	100	1,300	3,170	4,590	53,000	A07
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu-zemeņu dzēriens	150	0,070	0,130	9,050	37,680	
<b>Kopā</b>			<b>13,600</b>	<b>23,050</b>	<b>58,020</b>	<b>495,680</b>	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Viltotais zaķis ar griķiem un piena mērci	60/120/50	13,400	11,840	51,190	369,000	A01,A07
	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	100	1,370	5,130	8,220	88,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Upēņu dzēriens	150	0,140	0,020	12,640	52,000	
<b>Kopā</b>			<b>17,160</b>	<b>17,220</b>	<b>84,300</b>	<b>566,000</b>	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Maltā gaļa krējuma mērcē ar kartupeļiem	100/150	16,610	17,690	26,060	339,000	A01,A07
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,520	6,030	6,380	82,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	150	0,100	0,000	15,000	61,000	
<b>Kopā</b>			<b>20,480</b>	<b>23,950</b>	<b>59,690</b>	<b>539,000</b>	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Vistas filejas karbonāde ar rīsiem	80/120	20,770	12,820	41,220	374,000	A01,A03
	Saldā krējuma mērce	50	1,470	7,560	3,690	89,000	A01,A07
	Ķīnas kāpostu salāti eļļu	50	1,330	4,610	1,790	58,500	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Dzērveņu morss	150	0,050	0,080	10,190	41,000	
<b>Kopā</b>			<b>25,870</b>	<b>25,300</b>	<b>69,140</b>	<b>619,500</b>	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
200g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	63,4	35	35	50	68,5	251,9
225g nedēļā	Kartupeļi	0	189,7	0	150	0	339,7
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	0	61,2	40	27,1	35	163,3
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas	36,9	0	121,9	20,4	12	191,2
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	97	85,6	0	100	50	332,6
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
2g	Sāls	0,9	0,9	0,7	0,8	1	
20 g	Cukurs	16,25	6,7	12	8,5	9,3	