

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI

Pusdienas no 1. līdz 4. klasei

Pirmdiena		25.04.22.		I nedēļa		
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
12.2.	Vārīti makaroni ar sieru	150/20	11,961	12,758	42,637	333,214
	satur alergēnu:7					
3.3.	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	100	2,956	5,604	3,799	77,456
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	35	2,135	1,42	14,315	78,58
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			17,452	19,797	73,236	540,925
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Otrdiena		26.04.22.				
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
9.2.	Tefteli mērcē satur alergēnu:1,7.	50/25	6,467	15,935	14,81	228,523
13.2.	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	6,773	4,75	27,33	179,162
29.4	Kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	100	1,54	5,1	6,84	79,42
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
Kopā			16,245	26,01	68,623	573,562
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Trešdiena		27.04.22.				
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
246	Ciņiņi doktora bezE satur alergēnu:7	50	3,64	10,79	12,39	161,23
5.3.	Griķi vārīti	130	7,826	2,05	38,571	204,038
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	16,359
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	36	2,13	0,42	14,316	69,564
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			16,336	15,583	95,058	585,823
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI

Pusdienas no 1. līdz 4. klasei

Ceturtdiena

28.04.22.

I nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
5.1a	Cūkgaļas kotletes satur alergēnu:1.	60	10,584	13,38	11,582	209,084
8.2a	Vārīti makaroni satur alergēnu:1	150	7,2	3,218	42,6	228,162
1.4a	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	100	0,936	4,068	9,176	77,06
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
Kopā			20,185	20,891	83,001	600,763
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Piektdiena 29.04.22.						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
14.2.	Cūkgaļas plov	200	14,58	18,012	47,2	409,228
145.1.	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	60,039
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	0,5	0,2	9	39,8
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens -satur alergēnu: 7	200				
Kopā			16,663	22,15	73,685	560,742
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
13.03.2012. noteikumiem Nr.172						

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei

Pirmdiena		02.05.22.		II nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
18.2.	Makaroni ar gaļu satur alergēnu:1	200	10,515	11,397	36,456	290,457	
19.4.	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	100	3,807	6,05	4,036	85,822	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu:1.	50	1,428	0,57	25,714	113,698	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
Kopā			16,15	18,032	78,691	541,652	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	
Otrdiena							
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
9.2.	Tefteli mērcē satur alergēnu:1,7.	50/25	6,467	15,935	14,81	228,523	
13.2.	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	6,773	4,75	27,33	179,162	
29.4	Kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	100	1,54	5,1	6,84	79,42	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	36	2,13	0,42	14,316	69,564	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
Kopā			11,936	26,22	75,781	586,848	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	
Trešdiena							
Pirmdiena		03.05.22.		II nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
20.1.	Malta cūkgaļa ar sarkanāja mērcē	40/20	8,594	13,199	1,755	160,187	
	satur alergēnu:1						
5.3.	Griķi vārīti	130	7,826	2,05	38,571	204,038	
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	36	2,13	0,42	14,316	69,564	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
Kopā			21,29	17,992	84,423	584,78	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei

Ceturtdiena		05.05.22.		II nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
5.1a	Cūkgaļas kotletes satur alergēnu:1.	60	10,584	13,38	11,582	209,084	
8.2a	Vārīti makaroni satur alergēnu:1	150	7,2	3,218	42,6	228,162	
1.4a	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	75	0,702	3,051	6,882	57,795	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	36	2,13	0,42	14,316	69,564	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
Kopā			21,016	20,084	87,865	616,28	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	

Piektdiena		06.05.22.					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
8.1.	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9,183	12,569	3,093	162,225	
	satur alergēnu:1.7						
8.3b	Vārīti rīsi	150	5,012	3,612	51,021	256,64	
145.1.	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	60,039	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
Kopā			16,843	20,329	78,757	565,361	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļa, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI

Pusdienas no 1. līdz 4. klasei

Pirmdiena		09.05.22.		III nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
12.2.	Vārtīti makaroni ar sieru	150/20	11,961	12,758	42,637	333,214	
	satur alergēnu:7						
3.3.	Kīnas kāpostu-tomātu salāti	100	2,956	5,604	3,799	77,456	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	35	2,135	1,42	14,315	78,58	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
Kopā			17,452	19,797	73,236	540,925	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	
Otrdiena		10.05.22.					
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
20.1.	Malta cūkgala ar sarkanāja mērcē	40/20	8,594	13,199	1,755	196,187	
	satur alergēnu:1						
5.3.	Griķi vārtīti	130	7,826	2,05	38,571	204,038	
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
Kopā			20,225	17,782	77,265	549,998	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	
Trešdiena		11.05.22.					
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
5.1a	Cūkgalas kotletes satur alergēnu:1.	60	10,584	13,38	11,582	209,084	
13.2.	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	6,773	4,75	27,33	179,162	
29.4	Kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	100	1,54	5,1	6,84	79,42	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
Kopā			20,362	23,455	65,395	554,123	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei

Ceturtdiena		12.05.22.		III nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
246	Cisīni doktora bezE satur alergēnu:7	50	3,64	10,79	12,39	161,23	
8.2a	Vārīti makaroni satur alergēnu:1	150	7,2	3,218	42,6	228,162	
1.4a	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	100	0,936	4,068	9,176	77,06	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	0,5	0,2	9	39,8	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
Kopā			12,676	18,291	85,651	557,927	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	
Piektdiena		13.05.22.					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
14.2.	Cūkgaļas plov	200	14,58	18,012	47,2	409,228	
145.1.	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	60,039	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	0,5	0,2	9	39,8	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
Kopā			16,663	22,15	73,685	560,742	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl/	12-28.	16-29	55-113	490-750	

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļa, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei

Pirmdiena		16.05.22.		IV nedēļa		
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
20.1.	Malta cūkgaļa ar sarkanāja mērcē	40/20	8,594	13,199	1,755	160,187
	satur alergēnu:1					
8.3b	Vārīti rīsi	150	5,012	2,618	51,021	247,694
145.1.	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	60,039
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			16,254	19,965	77,419	554,377
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Otrdiena		17.05.22.				
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
5.1a	Cūkgaļas kotletes satur alergēnu:1.	60	10,584	13,38	11,582	209,084
8.2a	Vārīti makaroni satur alergēnu:1	150	7,2	3,218	42,6	228,162
1.4a	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	100	0,936	4,068	9,176	77,06
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Auglis	100				
Kopā			20,185	20,891	83,001	600,763
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Trešdiena		18.05.22.				
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
6.1.	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	250	14,046	18,929	24,682	325,273
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	50	1,428	0,57	25,714	113,698
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			18,214	21,822	80,177	589,962
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU EDINASANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei

Ceturtdiena

19.05.22.

IV nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
8.1.	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9,183	12,569	3,093	162,225
	satur alergēnu:1.7					0
5.3.	Griķi vārīti	130	7,826	2,05	38,571	204,038
19.4.	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	100	3,807	6,05	4,036	85,822
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	35	2,135	1,42	14,315	78,58
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
Kopā			23,351	22,104	72,5	582,34
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Piektdiena 20.05.22.						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
18.2.	Makaroni ar gaļu satur alergēnu:1	200	10,515	11,397	36,456	290,457
29.4	Kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	100	1,54	5,1	6,84	79,42
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	50	1,428	0,57	25,714	113,698
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			13,883	16,938	81,495	533,954
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins