

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

Pusdienas no 5. līdz 9. klasei

Pirmdiena

25.04.22.

I nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
12.2a	Vārīti makaronu ar sieru	220/30	19,245	18,564	63,55	498,256
	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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200	5,6			
Kopā			32,471	26,023	118,464	837,947
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980
Otrdiena 26.04.22.						
	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
9.2.	Teffeļi mērcē satur alergēnu:1,7.	50/50	8,623	21,247	19,747	304,703
13.2a	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.	70	4,27	1,84	38,63	228,158
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
Kopā			21,606	32,952	105,032	803,12
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980
Trešdiena 27.04.22.						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
246	Cīsiņi doktora bezE satur alergēnu:7	50	3,64	10,79	12,39	161,23
5.3a	Griķi vārīti	200	12	3,142	59,142	312,846
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
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			22,65	26,095	139,943	885,227
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980

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

Direktors: V.Kuzmins

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

Pusdienas no 5. līdz 9. klasei

Ceturtdiena

28.04.22.

I nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	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	200	11,52	4,171	56,8	310,819
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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
Kopā			27,71	26,442	128,673	863,51
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980
Piektdiena 29.04.22.						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
14.2a	Cūkgaļas plov	250	18,225	22,515	59	511,535
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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
	Auglis	100				
Kopā			24,078	28,293	115,115	811,409
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980

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

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 5. līdz 9. 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%)						
5.2b	Makaroni ar gaļu satur alergēnu:1	300	23,151	19,36	57,016	494,908
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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			31,628	26,33	112,167	812,15
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980
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.	50/50	8,623	21,247	19,747	304,703
13.2a	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	4,377	4,75	27,33	169,578
29.4	Kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	100	1,54	5,1	6,84	90,038
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
Kopā			20,21	32,952	105,032	799,54
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980
Trešdiena						
03.05.22.						
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 satur alergēnu:1	45/45	13,773	18,853	4,636	243,313
37.	Griķi vārīti	180	10,06	2,828	53,228	278,604
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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			30,843	26,844	126,275	870,068
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980

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

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 5. līdz 9. klasei

Ceturtdiena

05.06.22.

II nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
5.1a	Cūkgaļas kotletes satur alergēnu:1.	60	10,584	13,38	11,582	209,084
8.2a	Vārīti makaroni satur alergēnu:1	200	11,52	5,171	56,8	319,819
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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
Kopā			27,71	26,474	128,673	863,798
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980

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	45/45	13,773	18,853	4,636	243,313
	satur alergēnu:1,7.					
8.3b	Vārīti rīsi	200	6,683	3,491	68,028	330,263
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	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			26,309	28,122	128,779	873,45
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980

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

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 5. līdz 9. 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%)							
12.2a	Vārīti makaronu ar sieru	220/30	19,245	18,564	63,55	498,256	
	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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
Kopā			26,871	27,023	118,464	824,547	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980	
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 cūkgaļa ar sarkanāja mērcē	45/45	13,773	18,853	4,636	196,187	
	satur alergēnu:1						
5.3a	Griķi vārīti	200	12	3,142	59,142	312,846	
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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
Kopā			32,783	26,158	132,189	895,31	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980	
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	Cūkgaļas kotletes satur alergēnu:1.	60	10,584	16,38	12,582	240,084	
13.2a	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	4,377	4,75	27,33	169,578	
29,4	Kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	100	1,54	5,1	6,84	79,42	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	70	4,27	1,84	38,63	188,16	
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			21,171	27,908	118,323	809,148	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980	

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

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 5. līdz 9. klasei

Ceturtdiena		12.05.22.		III nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
246	Cīsiņi doktora bezE satur alergēnu:7	50	3,64	10,79	12,39	161,23	
8.2a	Vārīti makaroni satur alergēnu:1	200	11,52	4,171	56,8	310,819	
1.4a	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	100	0,936	4,068	9,176	92,908	
12.5.	Tējas dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	70	4,27	1,84	38,63	188,16	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
Kopā			20,766	26,884	129,481	842,944	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980	
Piektdiena		13.05.22.					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
14.2a	Cūkgaļas plov	250	18,225	22,515	59	511,535	
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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
	Auglis	100					
Kopā			24,078	28,293	115,115	811,409	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980	

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

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 5. līdz 9. klasei

Pirmdiena		16.05.22.		IV nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās izstrādes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
20.1.	Malta cūkgaļa ar sarkanāja mērcē	45/45	13,773	18,853	4,636	243,313	
	satur alergēnu: 1						
8.3b	Vārīti rīsi	200	6,683	3,491	68,028	330,263	
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.	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			23,467	26,852	115,863	798,988	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl.	18-36	23-37	79-144	700-960	
		10-12kl	20-37	27-38	90-147	800-980	
Otrdiena		17.05.22.					
Receptūras vai tehnoloģiskās izstrādes 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	16,38	12,582	240,084	
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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
Kopā			23,39	25,521	115,473	785,141	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl.	18-36	23-37	79-144	700-960	
		10-12kl	20-37	27-38	90-147	800-980	
Trešdiena		18.05.22.					
Receptūras vai tehnoloģiskās izstrādes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
6.1a	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	300	16,854	24,712	49,619	488,3	
	satur alergēnu:1.7						
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.	70	4,27	1,84	38,63	188,16	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
Kopā			23,864	26,921	118,03	799,74	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl.	18-36	23-37	79-144	700-960	
		10-12kl	20-37	27-38	90-147	800-980	

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

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU EDINASANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 5. līdz 9. 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					
	Griķi vārīti	200	12	3,142	59,142	312,846
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.	70	4,27	0,84	38,63	179,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
Kopā			29,66	27,005	117,386	831,229
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980
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%)						
5.2b	Makaroni ar gaļu satur alergēnu:1	300	23,151	19,36	57,016	494,908
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.	70	4,27	0,84	38,63	179,16
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			29,361	26,738	114,971	817,97
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		5-9kl. 10-12kl	18-36 20-37	23-37 27-38	79-144 90-147	700-960 800-980

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

Direktors: V.Kuzmins