

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

**Pusdienas no 1. līdz 4. klasei**

<b>Pirmdiena</b>		<b>29.11.21.</b>		<b>I nedēļa</b>			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>12.2.</b>	<b>Vāriti makaroni ar sieru</b>	150/20	11,961	12,758	42,637	333,214	
	satur alergēnu:7						
	<b>Biezpiena sierinš</b> satur alergēnu:7.	38	4,446	9,31	10,056	141,798	
<b>38.3.</b>	<b>Svaigu kāpostu salāti ar papriku un kukurūzu</b>	50	0,98	2,84	3,41	40,34	
<b>4.4L</b>	<b>Dzērveņu sīrupa dzēriens</b>	200	0	0	12,1	48,4	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> satur alergēnu:1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
<b>Kopā</b>			<b>18,452</b>	<b>25,118</b>	<b>75,361</b>	<b>601,314</b>	
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	
<b>Otrdiena</b>		<b>30.12.21.</b>					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>9.2.</b>	<b>Tefteli mērcē</b> satur alergēnu:1,7.	50/25	6,467	15,935	14,81	228,523	
<b>13.2.</b>	<b>Kartupeļu biezenis</b> satur alergēnu:7	200	6,773	4,75	27,33	179,162	
<b>145.1.</b>	<b>Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu</b>	100	1,183	3,923	5	60,039	
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> 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					
<b>Kopā</b>			<b>15,888</b>	<b>24,833</b>	<b>66,783</b>	<b>554,181</b>	
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	
<b>Trešdiena</b>		<b>01.12.21.</b>					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>8.1d</b>	<b>Vistas gaļas mērcē</b> satur alrgēnu:1,7	35/30	9,796	12,72	3,093	166,036	
<b>5.3.</b>	<b>Griķi vāriti</b>	130	7,826	2,05	38,571	204,038	
<b>18.3.</b>	<b>Ābolu biešu salāti</b>	100	2,34	2,308	17,296	16,359	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> satur alergēnu: 1.	36	2,13	0,42	14,316	69,564	
<b>4.4L</b>	<b>Apelsīnu sīrupa dzēriens</b>	200	0	0	12,1	48,4	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
<b>Kopā</b>			<b>22,092</b>	<b>17,498</b>	<b>85,376</b>	<b>587,354</b>	
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**

<b>Ceturtdiena</b>		<b>02.12.21.</b>		<b>I nedēļa</b>			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>5.1a</b>	<b>Cūkgaļas kotletes</b> satur alergēnu:1.	60	10,584	13,38	11,582	209,084	
<b>8.2a</b>	<b>Vārīti makaroni</b> satur alergēnu:1	150	7,2	3,218	42,6	228,162	
<b>1.4a</b>	<b>Svaigu burkānu salāti ar eļļu</b>	75	0,702	3,051	6,882	57,795	
<b>4.4L</b>	<b>Dzērveņu sīrupa dzēriens</b>	200	0	0	12,1	48,4	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
<b>Kopā</b>			<b>19,551</b>	<b>19,859</b>	<b>80,322</b>	<b>578,223</b>	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750	
<b>Piektdiena</b>							
<b>03.12.21.</b>							
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>14.2.</b>	<b>Cūkgaļas plov</b>	200	14,58	18,012	47,2	409,228	
<b>3.3.</b>	<b>Ķīnas kāpostu-tomātu salāti</b>	100	2,956	5,604	3,799	77,456	
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> satur alergēnu: 1.	18	0,5	0,2	9	39,8	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Augļi	100					
	Skolas piens -satur alergēnu: 7	200					
<b>Kopā</b>			<b>18,436</b>	<b>23,831</b>	<b>72,484</b>	<b>578,159</b>	
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 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**

<b>Pirmdiena</b>		<b>06.12.21.</b>		<b>II nedēļa</b>			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>14.1.b</b>	<b>Vistas gaļas kotletes satur alergēnu:1,3.</b>	60	9,306	10,446	11,617	177,706	
<b>8.2a</b>	<b>Vārīti makaroni satur alergēnu:1</b>	150	7,2	3,218	42,6	228,162	
<b>19.4.</b>	<b>Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu</b>	75	2,855	4,538	3,027	64,37	
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	42,905	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu:1.</b>	18	1,065	0,21	7,158	34,782	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
<b>Kopā</b>			<b>20,826</b>	<b>18,427</b>	<b>76,887</b>	<b>556,695</b>	
			1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
<b>Otrdiena</b>		<b>07.12.21.</b>					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>246</b>	<b>Cisīni doktora bezE satur alergēnu:7</b>	50	3,64	10,79	12,39	161,23	
<b>13.2.</b>	<b>Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7</b>	200	6,773	4,75	27,33	179,162	
<b>145.1.</b>	<b>Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu</b>	100	1,183	3,923	5	60,039	
<b>4.4L</b>	<b>Apelsīnu sīrupa dzēriens</b>	200	0	0	12,1	48,4	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	36	2,13	0,42	14,316	69,564	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
<b>Kopā</b>			<b>11,936</b>	<b>19,883</b>	<b>71,136</b>	<b>511,235</b>	
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
<b>Trešdiena</b>		<b>08.12.21.</b>					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>20.1.</b>	<b>Malta cūkgaļa ar sarkanā mērcē satur alergēnu:1</b>	40/20	8,594	13,199	1,755	160,187	
<b>5.3.</b>	<b>Griķi vārīti</b>	130	7,826	2,05	38,571	204,038	
<b>18.3.</b>	<b>Ābolu biešu salāti</b>	100	2,34	2,308	17,296	99,316	
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	36	2,13	0,42	14,316	69,564	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
<b>Kopā</b>			<b>21,29</b>	<b>17,992</b>	<b>84,423</b>	<b>584,78</b>	
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**

<b>Ceturtdiena</b>		<b>09.12.21.</b>		<b>II nedēļa</b>		
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>18.2.</b>	<b>Makaroni ar gaļu</b> satur alergēnu:1	200	10,515	11,397	36,456	290,457
<b>1.4a</b>	<b>Svaigu burkānu salāti ar eļļu</b>	75	0,702	3,051	6,882	57,795
<b>4.4L</b>	<b>Dzērveņu sirupa dzēriens</b>	200	0	0	12,1	48,4
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> satur alergēnu: 1.	36	2,13	0,42	14,316	69,564
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
<b>Kopā</b>			<b>13,347</b>	<b>14,868</b>	<b>69,754</b>	<b>466,216</b>
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
<b>Piektdiena</b>		<b>10.12.21.</b>				
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>						
<b>8.1.</b>	<b>Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem</b>	30/30	9,183	12,569	3,093	162,225
	satur alergēnu:1.7					
<b>8.3b</b>	<b>Vārīti rīsi</b>	150	5,012	3,612	51,021	256,64
<b>49.</b>	<b>Marinēts gurķis</b>	30	0,102	0,095	1,8	8,463
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> 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				
	Auglis	100				
<b>Kopā</b>			<b>15,762</b>	<b>16,501</b>	<b>75,557</b>	<b>513,785</b>
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

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 1. līdz 4. klasei**

<b>Pirmdiena</b>		<b>13.12.21.</b>		<b>III nedēļa</b>			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>12.2.</b>	<b>Vārīti makaroni ar sieru</b>	150/20	11,961	12,758	42,637	333,214	
	satur alergēnu:7						
	<b>Biezpiena sieriņš</b> satur alergenu:7.	38	4,446	9,31	10,056	141,798	
<b>38.3.</b>	<b>Svaigu kāpostu salāti ar papriku un kukurūzu</b>	50	0,98	2,84	3,41	40,34	
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> satur alergēnu: 1.	35	2,135	1,42	14,315	78,58	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
<b>Kopā</b>			<b>19,922</b>	<b>26,343</b>	<b>82,903</b>	<b>645,607</b>	
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	
<b>Otrdiena</b>		<b>14.12.21.</b>					
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>20.1.</b>	<b>Malta cūkgaļa ar sarkanāja mērcē</b>	40/20	8,594	13,199	1,755	196,187	
	satur alergēnu:1						
<b>5.3.</b>	<b>Griķi vārīti</b>	130	7,826	2,05	38,571	204,038	
<b>1.4a</b>	<b>Svaigu burkānu salāti ar eļļu</b>	75	0,702	3,051	6,882	57,795	
<b>4.4L</b>	<b>Dzērveņu sīrupa dzēriens</b>	200	0	0	12,1	48,4	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> 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					
<b>Kopā</b>			<b>18,187</b>	<b>18,51</b>	<b>66,466</b>	<b>505,202</b>	
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	
<b>Trešdiena</b>		<b>15.12.21.</b>					
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>5.1a</b>	<b>Cūkgaļas kotletes</b> satur alergēnu:1.	60	10,584	13,38	11,582	209,084	
<b>13.2.</b>	<b>Kartupeļu biezenis</b> satur alergēnu:7	200	6,773	4,75	27,33	179,162	
<b>18.3.</b>	<b>Ābolu biešu salāti</b>	100	2,34	2,308	17,296	99,316	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize</b> satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782	
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
<b>Kopā</b>			<b>21,162</b>	<b>20,663</b>	<b>75,851</b>	<b>574,019</b>	
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 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**

<b>Ceturtdiena</b>		<b>16.12.21.</b>		<b>III nedēļa</b>			
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>8.1.</b>	<b>Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem</b>	30/30	9,183	12,569	3,093	162,225	
	satur alergēnu:1.7						
<b>8.2a</b>	<b>Vārīti makaroni satur alergēnu:1</b>	150	7,2	3,218	42,6	228,162	
<b>145.1.</b>	<b>Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu</b>	100	1,183	3,923	5	60,039	
<b>4.4L</b>	<b>Apelsīnu sīrupa dzēriens</b>	200	0	0	12,1	48,4	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	18	0,5	0,2	9	39,8	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100					
<b>Kopā</b>			<b>18,066</b>	<b>19,91</b>	<b>71,793</b>	<b>538,626</b>	
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	
<b>Piektdiena</b>		<b>17.12.21.</b>					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>							
<b>3.2.</b>	<b>Vistas gaļas plov</b>	200	13,279	13,914	41,031	342,466	
<b>3.3.</b>	<b>Ķīnas kāpostu-tomātu salāti</b>	100	2,956	5,604	3,799	77,456	
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	18	0,5	0,2	9	39,8	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Skolas piens satur alergēnu:7	200					
	Auglis	100					
<b>Kopā</b>			<b>17,135</b>	<b>19,733</b>	<b>66,315</b>	<b>511,397</b>	
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 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**

<b>Pirmdiena</b>		<b>20.12.21.</b>		<b>IV nedēļa</b>		
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>						
<b>20.1.</b>	<b>Malta cūkgaļa ar sarkanāja mērcē</b>	40/20	8,594	13,199	1,755	160,187
	satur alergēnu:1					
<b>8.3b</b>	<b>Vārīti rīsi</b>	150	5,012	2,618	51,021	247,694
<b>145.1.</b>	<b>Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu</b>	100	1,183	3,923	5	60,039
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	18	1,065	0,21	7,158	34,782
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
<b>Kopā</b>			<b>16,254</b>	<b>19,965</b>	<b>77,419</b>	<b>554,377</b>
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
<b>Otrdiena</b>		<b>21.12.21.</b>				
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>						
<b>6.1.</b>	<b>Cūkgaļas un dārzeņu sautējums</b>	250	14,046	18,929	24,682	325,273
<b>18.3.</b>	<b>Ābolu biešu salāti</b>	100	2,34	2,308	17,296	99,316
<b>4.4L</b>	<b>Apelsīnu sīrupa dzēriens</b>	200	0	0	12,1	48,4
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	50	1,428	0,57	25,714	113,698
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Auglis	100				
<b>Kopā</b>			<b>17,814</b>	<b>21,807</b>	<b>79,792</b>	<b>586,687</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
<b>Trešdiena</b>						
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>						
<b>5.1a</b>	<b>Cūkgaļas kotletes satur alergēnu:1.</b>	60	10,584	13,38	11,582	209,084
<b>8.2a</b>	<b>Vārīti makaroni satur alergēnu:1</b>	150	7,2	3,218	42,6	228,162
<b>14.</b>	<b>Burkānu salāti ar sēkliņām</b>	100	2,267	6,205	7,013	92,965
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	18	1,065	0,21	7,158	34,782
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7					
<b>Kopā</b>			<b>21,516</b>	<b>23,028</b>	<b>80,838</b>	<b>616,668</b>
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 nedēļa, 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**

**IV nedēļa**

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>						
<b>8.1d</b>	<b>Vistas gaļas mērcē satur alergēnu:1,7</b>	35/30	9,796	12,72	3,093	166,036
<b>5.3.</b>	<b>Griķi vārīti</b>	130	7,826	2,05	38,571	228,162
<b>19.4.</b>	<b>Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu</b>	75	2,855	4,538	3,027	64,37
<b>4.4L</b>	<b>Dzērveņu sirupa dzēriens</b>	200	0	0	12,1	48,4
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	35	2,135	1,42	14,315	78,58
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				
<b>Kopā</b>			<b>22,612</b>	<b>20,728</b>	<b>71,106</b>	<b>561,424</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
<b>Piektdiena</b>						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10% )</b>						
<b>246</b>	<b>Cisiņi doktora bezE</b> satur alergēnu:7	50	3,64	10,79	12,39	161,23
<b>8.2a</b>	<b>Vārīti makaroni satur alergēnu:1</b>	150	7,2	3,218	42,6	228,162
<b>49.</b>	<b>Marinēts gurķis</b>	30	0,102	0,095	1,8	8,463
<b>12.5.</b>	<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0,4	0,015	12,485	51,675
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	35	2,135	1,42	14,315	78,58
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
	Auglis	100				
<b>Kopā</b>			<b>13,477</b>	<b>16,938</b>	<b>83,59</b>	<b>540,71</b>
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**