

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

Pusdienas no 5. līdz 9. klasei

Pirmdiena

29.11.21.

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	200/35	17,715	15,239	58,466	197,16
	satur alergēnu:7					
38.3.	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un kukurūzu	50	0,98	2,84	3,41	40,34
	Biezpiena sieriņš satur alergenu:7.	38	4,446	9,31	10,056	141,798
4.4L	Dzērvenu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	228,158
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	70	4,27	2,84	38,63	228,158
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	200				
Kopā			27,411	30,229	122,662	872,353
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 30.11.21.						
	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	16,467	16,935	15,81	281,523
13.2a	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	6,773	4,75	27,33	179,162
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316
12.5.	Karkadē 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			30,25	25,848	111,551	799,836
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 01.12.21.						
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
8.1d	Vistas gaļas mērcē satur alrgēnu:1,7	35/30	9,796	12,72	3,093	166,036
5.3a	Griķi vārīti	200	12	3,142	59,142	312,846
145.1.	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	60,039
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	70	4,27	1,84	38,63	188,16
4.4L	Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Skolas piens satur alergēnu:7	20				
Kopā			27,249	26,81	117,965	822,146
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

02.12.21.

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	75	0,702	3,051	6,882	57,795
4.4L	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	
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			27,076	26,442	125,994	850,258
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
Piektdiena 03.12.21.						
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
3.3.	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	100	2,956	5,604	3,799	77,456
12.5.	Karkadē 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			25,851	29,974	113,914	828,826
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 ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 5. līdz 9. klasei

Pirmdiena		06.12.21.		II nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
14.1.b	Vistas gaļas kotletes satur alergēnu:1,3.	60	9,306	10,446	11,617	177,706	
8.2a	Vārīti makaroni satur alergēnu:1	200	11,52	4,171	56,8	310,819	
19.4.	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	75	2,855	4,538	3,027	64,37	
12.5.	Karkadē 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			28,351	26,33	122,559	840,61	
			5-9kl.	18-36	23-37	79-144	
			10-12kl	20-37	27-38	90-147	
						700-960	
						800-980	
Otrdiena							
07.12.21.							
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
246	Cisīņi doktora bezEsatur alergēnu:7	75	8,46	13,19	33,59	177,706	
13.2a	Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7	200	4,377	4,75	27,33	169,578	
145.1.	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	90,038	
4.4L	Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4	
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			20,09	26,703	116,65	799,29	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			5-9kl.	18-36	23-37	79-144	
			10-12kl	20-37	27-38	90-147	
						700-960	
						800-980	
Trešdiena							
08.12.21.							
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	45/45	13,773	18,853	4,636	243,313	
	satur alergēnu:1						
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.	Karkadē 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.	18-36	23-37	79-144	
			10-12kl	20-37	27-38	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

09.12.21.

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
14.	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	2,267	6,205	7,013	92,965
4.4L	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4
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			29,688	27,405	114,759	824,433
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

10.12.21.

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
49.	Marinēts gurķis	30	0,102	0,095	1,8	8,463
12.5.	Karkadē 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			25,228	26,294	125,579	839,874
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 reizas 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		13.12.21.		III nedēļa		
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
12.2a	Vārīti makaronu ar sieru	200/35	17,715	15,239	58,466	
	satur alergēnu:7					
	Biezpiena sierīņš satur alergēnu:7.	38	4,446	9,31	10,056	141,798
38.3.	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un kukurūzu	50	0,98	2,84	3,41	40,34
12.5.	Karkadē 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			27,811	29,244	123,047	866,628
Energijas 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		14.12.21.				
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. 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
1.4a	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	75	0,702	3,051	6,882	57,795
4.4L	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4
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			30,745	26,886	121,39	850,514
Energijas 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		15.12.21.				
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. 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
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.	Karkadē 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			21,971	27,292	118,323	806,804
Energijas 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		16.12.21.		III nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
8.1.	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	45/45	13,773	18,853	4,636	243,313	
	satur alergēnu:1,7.						
8.2a	Vārtīti makaroni satur alergēnu:1	200	11,52	4,171	56,8	310,819	
145.1.	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	92,908	
4.4L	Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4	
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			30,746	28,787	117,166	850,731	
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		17.12.21.					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
3.2.	Vistas gaļas plov	300	17,416	19,525	59,639	483,945	
3.3.	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	100	2,956	5,604	3,799	77,456	
12.5.	Karkadē 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			25,042	27,008	114,553	799,96	
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		20.12.21.		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.	Karkadē 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		21.12.21.					
Receptūras vai tehnoloģiskās	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	
4.4L	Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4	
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			23,464	28,86	117,645	824,176	
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							
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	
8.2a	Vārīti makaroni satur alergēnu:1	150	7,2	3,218	42,6	228,162	
14.	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	2,267	6,205	7,013	92,965	
12.5.	Karkadē 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			24,721	27,658	113,31	801,046	
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

IV nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
8.1d	Vistas gaļas mērcē satur alergēnu:1,7	35/30	9,796	12,72	3,093	166,036
5.3a	Griķi vārīti	200	12	3,142	59,142	312,846
19.4.	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	75	2,855	4,538	3,027	64,37
4.4L	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4
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			28,921	26,625	115,992	819,277
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						
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	75	5,46	13,19	33,59	274,91
8.2a	Vārīti makaroni satur alergēnu:1	200	11,52	4,171	56,8	310,819
49.	Marinēts gurķis	30	0,102	0,095	1,8	8,463
12.5.	Karkadē 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				
	Auglis	100				
Kopā			21,752	26,311	143,305	897,027
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 nedēļa, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins