

**PIRMDIENA, 12.09.22.****Ēdienkarte sešgadniekiem.**

| <b><u>Brokastis</u></b>           | <b><u>Svars,g</u></b> | <b><u>Olbalt.</u></b> | <b><u>Tauki</u></b> | <b><u>Oglh.</u></b>  | <b><u>Kcal.</u></b>   | <b><u>Alerģeni</u></b> |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|
| Cīsiņš "Skolas"                   | 40                    | 3.44                  | 12.04               | 0.8                  | 125.6                 | A01                    |
| Svaigs gurķis                     | 40                    | 0.40                  | 0                   | 0.8                  | 4.8                   | A06                    |
| Maize( rudzu) ar sviestu.         | 30/5                  | 2.00                  | 3.41                | 14.4                 | 96.25                 | A07                    |
| Tēja ar cukuru, citrons           | 150                   | 0.39                  | 0.08                | 5.25                 | 23.26                 |                        |
|                                   |                       | <b>6.23</b>           | <b>15.53</b>        | <b>21.25</b>         | <b>249.91</b>         |                        |
| <b><u>Pusdienas</u></b>           |                       |                       |                     |                      |                       |                        |
| Makaroni ar gaļu, t.m.bez E       | 180/30                | 8.33                  | 20.51               | 35.88                | 359.72                | A01                    |
| Burkānu - ķiploku salāti          | 70                    | 1.080                 | 4.27                | 4.68                 | 61.45                 | A07                    |
| Sulas dzēriens                    | 200                   | 0.00                  | 0                   | 14.2                 | 56.8                  | A09                    |
|                                   |                       | <b>9.41</b>           | <b>24.78</b>        | <b>54.76</b>         | <b>477.97</b>         |                        |
| <b><u>Launags</u></b>             |                       |                       |                     |                      |                       |                        |
| Pankūkas ar ievārījumu            | 80/10                 | 9.39                  | 12.31               | 29.59                | 266.73                | A01                    |
| Piens                             | 100                   | 2.82                  | 2.5                 | 4.73                 | 52.7                  | A03                    |
|                                   |                       | <b>12.21</b>          | <b>14.81</b>        | <b>34.32</b>         | <b>319.43</b>         | A07                    |
| <b><u>Uzturvērtības kopā:</u></b> |                       | <b><u>27.85</u></b>   | <b><u>55.12</u></b> | <b><u>110.33</u></b> | <b><u>1047.31</u></b> |                        |

**OTRDIENA, 13.09.22.**

|                                   |         |                     |                     |                      |                      |      |
|-----------------------------------|---------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|------|
| <b><u>Brokastis</u></b>           |         |                     |                     |                      |                      |      |
| Auzu pārslu putra                 | 100     | 3.80                | 2.58                | 16.33                | 103.73               | A01  |
| Ievārījums                        | 10      | 0.05                | 0                   | 6.44                 | 26                   | A07  |
| Maize( baltā) ar sviestu, tomātu. | 20/4/20 | 1.92                | 2.68                | 10.88                | 75.32                |      |
| Tēja ar cukuru.                   | 150     | 0.39                | 0.08                | 5.25                 | 23.26                |      |
|                                   |         | <b>6.16</b>         | <b>5.34</b>         | <b>38.90</b>         | <b>228.31</b>        |      |
| <b><u>Pusdienas</u></b>           |         |                     |                     |                      |                      |      |
| C/g strogonovs                    | 50/30   | 11.09               | 11.6                | 4.9                  | 156.25               | A01  |
| Vārīti griķi                      | 150     | 6.33                | 5.9                 | 28.59                | 191.4                | A07  |
| Sv.kāpostu-burkānu salāti         | 70      | 1.11                | 3.29                | 7.35                 | 63.42                | A 09 |
| Sulas dzēriens                    | 200     | 0.00                | 0                   | 14.2                 | 56.8                 |      |
|                                   |         | <b>18.53</b>        | <b>20.79</b>        | <b>55.04</b>         | <b>467.87</b>        |      |
| <b><u>Launags</u></b>             |         |                     |                     |                      |                      |      |
| Cepti kartupeļi ar krēj.          | 140/10  | 4.58                | 3.24                | 20.22                | 110.83               |      |
| Sv.gurķi ar krēj.                 | 50      | 0.40                | 0.68                | 1                    | 11.72                |      |
| Kefīrs                            | 100     | 3.00                | 2.5                 | 3.3                  | 50                   | A07  |
|                                   |         | <b>7.98</b>         | <b>6.42</b>         | <b>24.52</b>         | <b>172.55</b>        |      |
| <b><u>Uzturvērtības kopā:</u></b> |         | <b><u>32.67</u></b> | <b><u>32.55</u></b> | <b><u>118.46</u></b> | <b><u>868.73</u></b> |      |

Pēc MK noteikumiem Nr.172/12 22-44 29-52 97-176 860-1170

**Ēdienkarti sastādīja:**

E.Šteinfelde (ēdnīcas vadītāja)

**Apstiprinu:**

L.Vērpēja (medmāsa)

**TREŠDIEN, 14.09.22.**

| <b><u>Brokastis</u></b>           | <b><u>Svars,g</u></b> | <b><u>Olbalt.</u></b> | <b><u>Tauki</u></b> | <b><u>Oglh.</u></b>  | <b><u>Kcal.</u></b>  | <b><u>Alerģēni</u></b> |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| Omlete                            | 100                   | 5.92                  | 6.83                | 3.17                 | 63.17                | A01                    |
| Maize(graudu) ar sviestu.         | 30/5/                 | 2.38                  | 3.5                 | 13.47                | 94.9                 | A03                    |
| Tēja ar cukuru, citronš           | 150                   | 0.39                  | 0.08                | 5.25                 | 23.26                | A07                    |
|                                   |                       | <b>8.69</b>           | <b>10.41</b>        | <b>21.89</b>         | <b>181.33</b>        |                        |
| <b><u>Pusdienas</u></b>           |                       |                       |                     |                      |                      |                        |
| C/g plovš                         | 150                   | 12.16                 | 26.79               | 23.82                | 384.6                | A01                    |
| Marinēts gurķis                   | 50                    | 0.280                 | 0                   | 0.21                 | 9.64                 | A07                    |
| Sulas dzēriens.                   | 200                   | 0.000                 | 0                   | 14.2                 | 56.8                 | A09                    |
|                                   |                       | <b>12.44</b>          | <b>26.79</b>        | <b>38.23</b>         | <b>451.04</b>        |                        |
| <b><u>Launags</u></b>             |                       |                       |                     |                      |                      |                        |
| Piena-nūdeļu zupa                 | 200                   | 4.53                  | 3.67                | 17.91                | 122.63               | A01                    |
| Šokolādes maize                   | 50                    | 2.80                  | 8.40                | 27.00                | 195.50               | A07                    |
|                                   |                       |                       |                     |                      |                      | A08                    |
|                                   |                       | <b>7.33</b>           | <b>12.07</b>        | <b>44.91</b>         | <b>318.13</b>        |                        |
| <b><u>Uzturvērtības kopā:</u></b> |                       | <b><u>28.46</u></b>   | <b><u>49.27</u></b> | <b><u>105.03</u></b> | <b><u>950.50</u></b> |                        |

**CETURTDIENA, 15.09.22.**

| <b><u>Brokastis</u></b>            | <b><u>Svars,g</u></b> | <b><u>Olbalt.</u></b> | <b><u>Tauki</u></b> | <b><u>Oglh.</u></b>  | <b><u>Kcal.</u></b>  | <b><u>Alerģēni</u></b> |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| Manna putra                        | 100                   | 3.65                  | 1.44                | 20.12                | 107.84               | A01                    |
| levārijums                         | 10                    | 0.05                  | 0                   | 6.44                 | 26                   | A07                    |
| Maize( baltā) ar sviestu, tomātu   | 20/4/20               | 1.92                  | 2.68                | 10.88                | 75.32                |                        |
| Tēja ar cukuru                     | 150                   | 0.39                  | 0.08                | 5.25                 | 23.26                |                        |
|                                    |                       | <b>6.01</b>           | <b>4.20</b>         | <b>42.69</b>         | <b>232.42</b>        |                        |
| <b><u>Pusdienas</u></b>            |                       |                       |                     |                      |                      |                        |
| Šnicele                            | 60                    | 10.99                 | 10.43               | 8.77                 | 172.61               | A01                    |
| Kartupeļi ar mērci                 | 150/30                | 3.35                  | 2.81                | 23.17                | 131.33               | A03                    |
| Ķīnas kāp., gurķi, tom. ar krējumu | 70                    | 2.49                  | 4.68                | 2.04                 | 60.23                | A07                    |
| Sulas dzēriens                     | 200                   | 0.000                 | 0                   | 14.2                 | 56.8                 | A09                    |
|                                    |                       | <b>16.83</b>          | <b>17.92</b>        | <b>48.18</b>         | <b>420.97</b>        |                        |
| <b><u>Launags</u></b>              |                       |                       |                     |                      |                      |                        |
| Picmaizītes 2gb                    | 75                    | 7.90                  | 9.10                | 17.40                | 183.40               | A01                    |
| Suliņa "Drako"                     | 200                   | 0.00                  | 0.00                | 15.40                | 62.00                | A06                    |
|                                    |                       | <b>7.90</b>           | <b>9.10</b>         | <b>32.80</b>         | <b>245.40</b>        | A07                    |
|                                    |                       |                       |                     |                      |                      | A09                    |
| <b><u>Uzturvērtības kopā:</u></b>  |                       | <b><u>30.74</u></b>   | <b><u>31.22</u></b> | <b><u>123.67</u></b> | <b><u>898.79</u></b> |                        |

Pēc MK noteikumiem Nr.172/12 22-44 29-52 97-176 860-1170

Ēdienkarti sastādīja: \_\_\_\_\_

Apstiprinu: \_\_\_\_\_

E.Šteinfelde (ēdnīcas vadītāja)

L.Vērpēja (medmāsa)

## PIEKTDIENA, 16.09.22.

| <u>Brokastis</u>                  | <u>Svars,g</u> | <u>Olbal.</u>       | <u>Tauki</u>        | <u>Oglh.</u>         | <u>Kcal.</u>         | <u>Alerģēni</u> |
|-----------------------------------|----------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| Siera sakņu salāti                | 80             | 4.16                | 6.62                | 5.82                 | 91.9                 | A01             |
| Maize (kliju) ar sviestu.         | 30/5/          | 2.62                | 3.86                | 14.67                | 103.9                | A07             |
| Kakao ar pienu, cukuru            | 100            | 1.79                | 1.74                | 7.53                 | 79.61                |                 |
|                                   |                | <b>8.57</b>         | <b>12.22</b>        | <b>28.02</b>         | <b>275.41</b>        |                 |
| <b><u>Pusdienas</u></b>           |                |                     |                     |                      |                      |                 |
| Biešu zupa ar krējumu             | 200/10         | 4.71                | 10.97               | 12.33                | 166.79               | A01             |
| Maize rudzu                       | 40             | 2.440               | 0.48                | 19.09                | 92.96                | A07             |
| Biezpiena masa ar s.m.            | 60/80          | 6.61                | 2.67                | 28.6                 | 164.81               | A09             |
|                                   |                | <b>13.76</b>        | <b>14.12</b>        | <b>60.02</b>         | <b>424.56</b>        |                 |
| <b><u>Launags</u></b>             |                |                     |                     |                      |                      |                 |
| Jogurts                           | 100            | 2.80                | 1.8                 | 12.53                | 78                   | A01             |
| Sausās brokastis                  | 30             | 2.40                | 1.2                 | 24.3                 | 118.2                | A07             |
| Banāns                            | 100            | 1.50                | 0.1                 | 21                   | 90.9                 | A08             |
|                                   |                | <b>6.70</b>         | <b>3.10</b>         | <b>57.83</b>         | <b>287.10</b>        |                 |
| <b><u>Uzturvērtības kopā:</u></b> |                | <b><u>29.03</u></b> | <b><u>29.44</u></b> | <b><u>145.87</u></b> | <b><u>987.07</u></b> |                 |
| Pēc MK noteikumiem Nr.172/12      |                | 22-44               | 29-52               | 97-176               | 860-1170             |                 |

Ēdienkarti sastādīja: \_\_\_\_\_

Apstiprinu: \_\_\_\_\_

E.Šteinfelde (ēdnīcas vadītāja)

L.Vērpēja (medmāsa)

**ALERĢĒNI:** **A01-** Labība, kas satur lipekli, t.i. kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum, turgidum polonicum vai to hibrizēti celmi, un tās produkti.  
**A03** - Olas un to produkti.  
**A04** - Zivis un to produkti.  
**A07-** Piens un tā produkti (ietverot laktozi)  
**A08-** rieksti, mandeļi, un to produkti  
**A09** - Selerijas un to produkti.  
**A10** - Sinepes un to produkti.  
**A11** - sezama sēklas un to produkti  
**A12** - Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija pārsniedz 10mg/kg vai 10 mg/l kopējā SO<sub>2</sub>, kas jāaprēķina produktiem, ko piedāvā kā gatavus patēriņam vai kuru sākotnējā forma jāatjauno saskaņā ar ražotāju instrukcijām.

**Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar pārtikas piegādātajiem vai kādiem citiem apstākļiem!**