

KOPGALDA ĒDIENKARTE 1.- 4.KLASĒM**VALSTS APMAKSĀTĀ ĒDIENREIZE:****2,15****Ēdiena nosaukums**

	Svars,g	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Sāls	Cukurs	Alerģēni
<u>Pirmdiena 22.maijs.</u>								
Skābu kāpostu zupa ar krēj	150/5	3,53	7,78	4,42	104,27	0,0002	0	A01
Maize rudzu	30	1,83	0,36	14,32	69,72	0	0	A07
Maltās gaļas mērce	30/30	5,18	18,9	3,24	204,54	0,0004	0	A09
Vārīti kartupeļi	150	3	0,15	22,2	102,15	0,0002	0	
Sv.kāp.-burkānu salāti	50	0,79	2,35	5,25	45,3	0,0001	0,0007	
Sulas dzēriens	200	0	0	14,2	56,8	0	0,0002	
		14,33	29,54	63,63	582,78	0,001	0,001	
<u>Otrdiena 23.maijs .</u>								
Kotlete	60	3,39	9,68	9,76	137,01	0,0002	0	A01
Vārīti makaroni ar mērci	150/50	6,86	11,66	37,63	282,91	0,0002	0	A07
Ķīnas kāp.+redīsi+zaļumi	70	1,1	3,1	1,9	71,9	0,0001	0,0007	A09
Piena ķīselis ar s.m.	100/100	2,91	2,4	37,99	185,15	0	0,0025	
Sulas dzēriens	200	0,00	0	14,20	56,8	0	#####	
		14,26	26,84	101,48	733,77	0,001	0,003	
<u>Trešdiena 24.maijs.</u>								
Frikadeļu zupa ar krēj.	20	5,00	13,54	17,07	210,4	0,0002	0	A01
Maize rudzu	40	2,44	0,48	19,09	93,0	0	0	A07
C/g gulašs	30/30	6,18	14,82	3,00	170,6	0,0002	0	A09
Vārīti rīsi	120	3,04	5,23	30,86	182,7	0,0002	0	
Burkāni gabaliņos	30	0,39	0,03	2,16	11,9	0	0	
Sulas dzēriens	150	0,00	0,00	10,65	42,6	0	0,0002	
		17,05	34,10	82,83	711,21	0,0010	0,0020	
<u>Ceturtdiena 25.maijs.</u>								
Makaroni ar gaļu,t.m.bez E	180/30	8,33	20,51	35,91	359,72	0,0008	0	A01
Sv.kāp.+gurķu+tom.salāti	70	2,49	4,68	2,04	60,23	0,0001	0,0007	A07
Biezpiena masa ar s.m.	60/80	6,61	2,67	28,60	164,81	0	0,0025	A09
Sulas dzēriens	150	0,00	0	10,65	42,6	0	#####	
		17,43	27,86	77,20	627,36	0,001	0,0030	
<u>Piektdiena 26.maijs.</u>								
Vistas fileja	70	15,53	14,87	9,7	234,81	0,0003	0	A01
Kartupeļi ar mērci	150/50	3,72	3,12	25,74	145,92	0,0002	0	A03
Burkānu,zaļo zirnīšu salāti	70	1,08	4,27	4,68	61,45	0,0003	0,0015	A07
Biezpiena sierīņš "Kārums"	45	5,27	5,85	9,41	111,6	0	0,0025	A09
Sulas dzēriens	200	0	0	14,2	56,8	0	0,0002	
		25,60	28,11	63,73	610,58	0,0010	0,004	

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

Ēdienkarti sastādīja: _____

Apstiprinu: _____

E.Šteinfelde(ēdnīcas vadītāja)

L.Vērpēja(medmāsa)

Pēc MK noteikumiem Nr.172 /2012

12-28 16-29 55-113 490-750

KOPGALDA ĒDIENKARTE 5.- 7.KLASĒM**VALSTS APMAKSĀTĀ ĒDIENREIZE:****2,15****Ēdiena nosaukums**

	Svars,g	Olbal.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Sāls	Cukurs	Alerģēni
<u>Pirmdiena 22.maijs.</u>								
Skābu kāpostu zupa ar krēj	200/10	4,79	10,54	5,99	141,26	0,0002	0	A01
Maize rudzu	40	2,44	0,48	19,09	92,96	0	0	A07
Maltās gaļas mērce	50/30	6,91	25,20	4,32	272,72	0,0004	0	A09
Vārīti kartupeļi	180	3,6	0,18	26,64	122,58	0,0002	0	
Sv.kāp.-burkānu salāti	50	0,79	2,35	5,25	45,30	0,0001	0,0007	
Sulas dzēriens	200	0	0	14,2	56,80	0	0,0002	
		18,53	38,75	75,49	731,62	0,001	0,001	
<u>Otrdiena 23.maijs .</u>								
Kotlete	80	4,52	12,91	13,01	182,68	0,0002	0	
Vārīti makaroni ar mērci	200/50	8,93	14,31	49,31	361,8	0,0002	0	A01
Ķīnas kāp.+redīsi+zaļumi	70	1,1	3,1	1,9	71,9	0,0001	0,0007	A07
Piena ķīselis ar s.m.	100/100	2,91	2,4	37,99	185,15	0,0000	0,0025	A09
Sulas dzēriens	200	0	0	14,2	56,8	0	0,0002	
		17,46	32,72	116,41	858,33	0,001	0,003	
<u>Trešdiena 24.maijs.</u>								
Frikadeļu zupa ar krēj.	200/10	5,00	13,54	17,07	210,41	0,0002	0	A01
Maize rudzu	40	2,44	0,48	19,09	92,96	0	0	A07
C/g gulašs	40/30	7,21	17,29	3,50	199,07	0,0002	0	A09
Vārīti rīsi	150	3,80	6,54	38,58	228,38	0,0002	0	
Burkāni gabaliņos	50	0,65	0,05	3,60	19,85	0	0	
Sulas dzēriens	200	0,00	0	14,20	56,80	0	0,0002	
		19,10	37,90	96,04	807,47	0,0010	0,0020	
<u>Ceturtdiena 25.maijs.</u>								
Makaroni ar gaļu,t.m.bez E	200/30	9,12	22,46	39,33	393,98	0,0008	0	A01
Sv.kāp.+gurķu+tom.salāti	70	2,49	4,68	2,04	60,23	0,0001	0,0007	A07
Biezpiena masa ar s.m.	100/100	9,44	3,81	40,86	235,44	0	0,0026	A09
Sulas dzēriens	200	0,00	0	14,20	56,8	0	0,0002	
		21,05	30,95	96,43	746,45	0,001	0,0030	
<u>Piektdiena 26.maijs.</u>								
Vistas fileja	80	17,75	16,99	11,08	268,35	0,0003	0	A01
Kartupeļi ar mērci	200/50	4,65	3,90	32,18	182,40	0,0002	0	A03
Burkānu,zaļo zirnīšu salāti	70	1,08	4,27	4,68	61,45	0,0003	0,0015	A07
Biezpiena sierīņš "Kārums"	45	5,27	5,85	9,41	111,60	0	0,0025	A09
Sulas dzēriens	200	0	0	14,2	56,8	0	0,0002	
		28,75	31,01	71,55	680,60	0,0010	0,004	

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

Ēdienkarti sastādīja: _____

Apstiprinu: _____

E.Šteinfelde(ēdnīcas vadītāja)

L.Vērpēja(medmāsa)

Pēc MK noteikumiem Nr.172 /2012

18-36 23-37 79-144 700-960

ALERĢĒNI:

A01- Labība, kas satur lipekli, t.i. kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum, turgidum polonicum vai to hibridizēti 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 SO₂, kas jāaprēķina produktiem, ko piedāvā kā gatavus patēriņam vai kuru sākotnējā forma jāatjauno saskaņā ar ražotāju instrukcijām.