

*J. Jēgers* 18.04.2024.  
*J. Jēgers* (18.04.24)

medmāsa Žanna Kisļicina

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 22.04.2024 - 26.04.2024

| Pirmdiena  | Svars g (+/- | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni      |
|--|--------------|-----------------|-------|--------|---------------------------|---------------|
|  | 10%)         | Olbalt.         | Tauki | Ogļh.  |                           |               |
| Makaroni ar gaļu   | 200/35       | 13,82           | 14,19 | 49,32  | 439,89                    | * A01*A09     |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļu  | 100          | 1,50            | 3,88  | 5,70   | 64,13                     |               |
| Tēja ar cukuru   | 200          | -               | -     | 9,98   | 39,92                     |               |
| Cepumi   | 20           | 1,83            | 1,58  | 20,50  | 103,52                    | *A07*A03*A01  |
| Rudzu maize  | 40           | 2,48            | 0,40  | 18,32  | 86,67                     | *A01          |
| Piens**  | 250          | 7,00            | 6,25  | 11,75  | 131,30                    | *A07          |
| Kopā:  |              | 26,63           | 26,30 | 115,57 | 865,43                    |               |
| Otrdiena   | Svars g (+/- | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni      |
| 10%)   | Olbalt.      | Tauki           | Ogļh. |        |                           |               |
| Tefteļi  | 80           | 20,52           | 17,90 | 13,39  | 268,18                    | *A03          |
| Vāriti kartupeļi   | 250          | 5,15            | 0,26  | 38,11  | 180,76                    |               |
| Burkanu salāti ar eļļu   | 100          | 0,83            | 4,58  | 5,53   | 68,02                     |               |
| Piena zupu ar nūdelēm  | 200          | 6,10            | 3,70  | 25,40  | 150,10                    | *A07          |
| Augļu dzēriens   | 200          | 0,13            | 0,00  | 11,02  | 58,24                     |               |
| Rudzu maize  | 40           | 2,48            | 0,40  | 18,32  | 86,67                     | *A01          |
| Piens**  | 250          | 7,00            | 6,25  | 11,75  | 131,25                    | *A07          |
| Kopā:  |              | 42,21           | 33,09 | 123,52 | 943,22                    |               |
| Trešdiena  | Svars g (+/- | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni      |
| 10%)   | Olbalt.      | Tauki           | Ogļh. |        |                           |               |
| Škelto zirņu zupa ar gaļu  | 250/25/30    | 8,51            | 3,10  | 19,91  | 141,58                    | *A07*A03      |
| Manna biezputra ar ievār.  | 200          | 7,98            | 11,77 | 58,45  | 344,54                    | *A07          |
| Ogu dzēriens   | 200          | 0,40            | 0,00  | 27,10  | 106,30                    |               |
| Rudzu maize  | 40           | 2,48            | 0,40  | 18,32  | 86,67                     | A01           |
| Kopā:  |              | 19,37           | 15,27 | 123,78 | 679,09                    |               |
| Ceturtdiena  | Svars g (+/- | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni      |
| 10%)   | Olbalt.      | Tauki           | Ogļh. |        |                           |               |
| Kartupeļu biezputra, c/g bumbiņi   | 200/70       | 20,70           | 26,30 | 23,87  | 430,03                    | *A01*A07*A09  |
| Uzpūtenis ar pienu   | 50/100       | 3,18            | 1,69  | 19,32  | 108,43                    | * A01*A03*A07 |
| Kāpostu salāti ar krējumu  | 100          | 1,24            | 2,86  | 5,08   | 51,42                     | *A07*A09      |
| Augļu dzēriens   | 200          | 0,13            | 0,00  | 11,02  | 58,24                     |               |
| Rudzu maize  | 40           | 2,48            | 0,40  | 18,32  | 86,67                     | *A01          |
| Piens**  | 250          | 7,00            | 6,25  | 11,75  | 131,25                    | *A07          |
| Kopā:  |              | 34,73           | 37,5  | 89,36  | 866,04                    |               |
| Piektdiena   | Svars g (+/- | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni      |
| 10%)   | Olbalt.      | Tauki           | Ogļh. |        |                           |               |
| Cisiņi 70 % gaļa   | 90           | 18,33           | 14,20 | 1,50   | 260,00                    |               |
| Griķi  | 200          | 7,20            | 1,84  | 49,60  | 250,40                    |               |
| Darzeņu salāti ar eļļu   | 100          | 0,97            | 8,93  | 6,08   | 89,96                     |               |
| Rudzu maize  | 40           | 2,48            | 0,40  | 18,32  | 86,67                     | *A01          |
| Augļu dzēriens   | 200          | 0,13            | 0,00  | 11,02  | 58,24                     |               |
| Jogurts ar ogām  | 160          | 5,12            | 2,40  | 19,20  | 118,88                    | *A07          |
| Kopā:  |              | 34,23           | 27,77 | 105,72 | 864,15                    |               |
| izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētmainīta! |              |                 |       |        |                           |               |
| Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):                              |              |                 |       |        |                           |               |
| 5.-9. Klasēm Olbalt.18-36/Tauki 23-37/ Ogļh. 79-144/ Kcal 700-960/ (7)                                   |              |                 |       |        |                           |               |
| 10.-12. Klasēm Olbalt.20-37/Tauki 27-38/ Ogļh. 90-147/ Kcal 800-980/                                     |              |                 |       |        |                           |               |
| ** 1-9 klasēm „ Skolaspiens „ 250gr (3 * nedēļā)   |              |                 |       |        |                           |               |
| * Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alerģēnu  |              |                 |       |        |                           |               |

18.04.2024.

A. Jēgers  
Žanna Kislicina (18.04.24.)

## Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm

No 22.04.2024 - 26.04.2024

| Pirmdiena   | Svars g (+/-) | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni     |
|---|---------------|-----------------|-------|--------|---------------------------|--------------|
|   | 10%)          | Olbalt.         | Tauki | Ogļh.  |                           |              |
| Makaroni ar gaļu  | 150/30        | 10,24           | 10,65 | 37,00  | 325,10                    | *A01*A09     |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļu   | 80            | 1,20            | 3,10  | 3,80   | 51,30                     |              |
| Tēja ar cukuru  | 200           | -               | -     | 9,98   | 39,92                     |              |
| Cepumi  | 20            | 1,83            | 1,58  | 20,50  | 103,52                    | *A07*A03*A01 |
| Rudzu maize   | 30            | 1,86            | 0,30  | 13,74  | 65,00                     | *A01         |
| Piens**   | 250           | 7,00            | 6,25  | 11,75  | 131,25                    | *A07         |
| Kopā:   |               | 22,13           | 21,88 | 96,77  | 716,09                    |              |
| Otrdiena  | Svars g (+/-) | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni     |
| 10%)  | Olbalt.       | Tauki           | Ogļh. |        |                           |              |
| Tefteli   | 60            | 15,43           | 13,46 | 10,07  | 201,64                    | *A03         |
| Varītī kartupeļi  | 200           | 4,30            | 0,20  | 27,11  | 150,21                    |              |
| Burkānu salāti ar eļļu  | 80            | 0,66            | 3,66  | 4,42   | 54,42                     |              |
| Piena zupu ar nūdelēm   | 200           | 6,10            | 3,70  | 25,40  | 150,10                    | *A07         |
| Augļu dzēriens  | 200           | 0,13            | 0,00  | 11,02  | 58,24                     |              |
| Rudzu maize   | 30            | 1,86            | 0,30  | 13,74  | 65,00                     | *A01         |
| Piens**   | 250           | 7,00            | 6,25  | 11,75  | 131,25                    | *A07         |
| Kopā:   |               | 35,48           | 27,57 | 103,51 | 810,86                    |              |
| Trešdiena   | Svars g (+/-) | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni     |
| 10%)  | Olbalt.       | Tauki           | Ogļh. |        |                           |              |
| Škelto zirņu zupa ar gaļu   | 200/25/30     | 7,98            | 2,60  | 16,27  | 120,00                    | *A07*A03     |
| Manna biezputra ar ievār.   | 150           | 6,00            | 8,85  | 43,95  | 259,05                    | *A07         |
| Rudzu maize   | 30            | 1,86            | 0,30  | 13,74  | 65,00                     | *A01         |
| Ogu dzēriens  | 200           | 0,40            | 0,00  | 27,10  | 106,30                    |              |
| Kopā:   |               | 16,24           | 11,75 | 101,06 | 550,35                    |              |
| Ceturtdiena   | Svars g (+/-) | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni     |
| 10%)  | Olbalt.       | Tauki           | Ogļh. |        |                           |              |
| Kartupeļu biezputra, c/g bumbiņi  | 130/60        | 14,58           | 18,52 | 16,81  | 302,84                    | *A01*A07*A09 |
| Uzpūtenis ar pienu  | 50/100        | 3,18            | 1,69  | 19,32  | 108,43                    | *A01*A03*A07 |
| Kāpostu salāti ar krējumu   | 80            | 0,99            | 3,88  | 4,06   | 41,14                     | *A07*A09     |
| Āugļu dzēriens  | 200           | 0,13            | 0,00  | 11,02  | 58,24                     |              |
| Rudzu maize   | 30            | 1,86            | 0,30  | 13,74  | 65,00                     | *A01         |
| Piens**   | 250           | 7,00            | 6,25  | 11,75  | 131,25                    | *A07         |
| Kopā:   |               | 27,74           | 30,64 | 76,70  | 706,90                    |              |
| Piektdiena  | Svars g (+/-) | Uzturvērtība, g |       |        | Enerģētiskā vērtība, kcal | Alerģēni     |
| 10%)  | Olbalt.       | Tauki           | Ogļh. |        |                           |              |
| Cisiņi 70 % gaļa  | 70            | 16,33           | 11,10 | 0,64   | 189,00                    | *A01*A03     |
| Griķi   | 130           | 4,68            | 1,20  | 32,24  | 162,76                    |              |
| Darzeņu salāti ar eļļu  | 80            | 0,78            | 7,76  | 11,08  | 71,97                     |              |
| Rudzu maize   | 30            | 1,86            | 0,30  | 13,74  | 65,00                     | *A01         |
| Augļu dzēriens  | 200           | 0,13            | 0,00  | 11,02  | 58,24                     |              |
| Jogurts ar ogām   | 160           | 5,12            | 2,40  | 19,20  | 118,88                    | *A07         |
| Kopā:   |               | 28,90           | 22,76 | 87,92  | 665,85                    |              |
| izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētimainīta! |               |                 |       |        |                           |              |
| Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):                               |               |                 |       |        |                           |              |
| 1.-4. Klasēm Olbalt.12-28/Tauki 16-29/ Ogļh. 55-113/ Kcal 490-750/  |               |                 |       |        |                           |              |
| ** 1-9 klasēm „ Skolaspiens „ 250gr (3 * nedēļā)  |               |                 |       |        |                           |              |
| * Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alergēnu   |               |                 |       |        |                           |              |