

	Vārīti kartupeļi	150	3.15	0.16	23.27	126.34	200	4.20	0.21	31.03	168.45
1,7	Maltās gaļas mērce	80	10.24	7.04	4.1	125.2	100	12.8	8.8	6.2	156.5
	Burkānu salāti ar eļļu	100	1.20	2.80	9.80	74.20	100	1.20	2.80	9.80	74.20
	Piparmētru tēja ar cukuru	200	0.26	0.03	3	13.31	200	0.26	0.03	3	13.31
	Kopā:		14.85	10.03	40.17	339.05		18.46	11.84	50.03	412.46
	Kopā:		55.455	58.258	232.836	1663.04		75.25	77.273	295.32	2158.92
	MK not. Nr.172 /13.03.2012./normas:		35-83	46-83	156-321	1390-2140		50-103	67-107	225-413	2000-2750

SIA GLAZURA

Reģ. Nr.44103145909

Trešdiena 27.09.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	Pusdienas										
	Vārīti kartupeļi	150	3.15	0.16	23.27	126.34	250	5.25	0.26	39.00	206.54
01;07	Krejumā mercīte	60	0.85	5.56	4.54	71.89	60	0.85	5.56	4.54	71.89
01,03,04	C/gaļas šnicele	85	14.7	9.73	14.77	205.47	85	14.7	9.73	14.77	205.47
7	Biešu salāti ar āboliem un sk. Krējumu 20%	50	1.33	1.14	7.78	46.6	50	1.33	1.14	7.78	46.6
	Auglis Ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00	100	0.40	0.80	9.80	48.00
	Citronu dzēriens	200	0.13	0.00	24.11	96.96	200	0.13	0.00	24.11	96.96
	Kopā:		20.43	17.39	60.16	498.3		22.53	17.49	75.89	675.46
	Vakariņas										
01,07	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	150/5	6.51	5.48	38.16	228.08	200/5	8.61	7.24	50.46	301.65
07	Kefīrs 2.5%	150	4.20	4.80	6.10	84.00	150	4.20	4.80	6.10	84.00
	Kopā:		10.71	10.28	44.26	312.08		12.81	12.04	56.56	385.65
	Kopā:		75.12	59.25	168.47	1556.48		89.82	72.21	226.3	2062.91
	MK not. Nr.172 /13.03.2012./normas:		35-83	46-83	156-321	1390-2140		50-103	67-107	225-413	2000-2750

SIA GLAZŪRA

Reģ. Nr.44103145909

Ceturtdiena 28.09.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	Pusdienas										
1,7	Rasolņiks	200	9.80	8.50	14.20	178.00	220	10.78	9.35	15.62	195.80

01	Rudzu maize	60	4	0.4	25	120.6	60	4	0.4	25	120.6
7	Piena ķīselis ar ābolu mērci	100/100	2.77	2.99	33.35	164.76	150/120	3.73	4.03	45.02	222.42
	Dzeramais ūdens ar citrona šķēlītēm	200	0.00	0.00	0.00	0.00	200	0.00	0.00	0.00	0.00
	Kopā:		16.57	11.89	72.55	463.36		18.51	13.78	85.64	538.82
	Vakariņas										
07	Makaroni ar malto gaļu c/gaļu un dārzeņiem	150	10.78	18.05	40.43	371.44	300	21.56	36.1	80.76	742.88
1.7	Kolrabju - burkānu salāti ar sk.krējumu 20%	50	0.83	1.04	2.92	25.98	50	0.83	1.04	2.92	25.98
	Kumelīsu tēja	200	0.4	0.1	5.29	23.68	200	0.4	0.1	5.29	23.68
	Kopā:		12.01	19.19	48.64	421.1		22.79	37.24	88.97	792.54
	Kopā:		46.55	48.15	196.93	1483.3		62.28	71.03	259.64	2005.55
	MK not. Nr.172 /13.03.2012./normas:		35-83	46-83	156-321	1390-2140		50-103	67-107	225-413	2000-2750

SIA GLAZŪRA
Reģ. Nr.44103145909

Piektdiena 29.09.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Oglh.			Olb.v.	Tauki	Oglh.	
	Pusdienas										
01,03	Viltotais zaķis	80	17.4	11.8	3.9	197.6	90	19.57	14.01	4.38	222.3
	Vārīti kartupeļi	150	3.15	0.16	23.27	126.34	250	5.25	0.26	39.00	206.54
01;07	Burkānu - zirnīšu sautējums	120	2.74	4.04	10.48	89.78	120	2.74	4.04	10.48	89.78
01.03.07	Ābolu - ogu plātsmaize	100	5.4	2.1	30.6	167.7	100	5.4	2.1	30.6	167.7
01	Rudzu maize	60	4	0.4	25	120.6	60	4	0.4	25	120.6
	Citronu dzēriens	200	0.13	0.00	24.11	96.96	200	0.13	0.00	24.11	96.96
	Kopā:		32.82	18.50	117.36	798.98		37.09	20.81	133.57	903.88
	Kopā:		38.32	28.44	134.66	1008.63		48.09	40.69	163.09	1307.58
	MK not. Nr.172 /13.03.2012./normas:		21-50	28-50	94-193	834-1284		30-62	40-64	135-247	1200-1650

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta
ar izglītības iestādes medmāsu/vadītāju

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu,

svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jā saglabā vienu mēnesi.

Alerģēni

1. Labības pārtikas produkti, kas satur kviešu lipekli (kvieši, rudzi, mieži, auzas)
2. Vēžveidīgie un to produkti
3. Olas un to produkti
4. Zivis un to produkti
5. Zemesrieksti un to produkti
6. Sojas pupas un to produkti
7. Piens un tā produkti (ieskaitot laktozi)
8. Rieksti: mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti
9. Selerijas un to produkti
10. Sinepes un to produkti
11. Sezama sēklas un to produkti
12. Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentr.pārsniedz 10 mg/kg
13. Lupīna un tās produkti
14. Gliemji un to produkti