

SIA GLAZŪRA  
Reģ. Nr.44103145909

Ēdienkarte

Pirmdiena 13.11.2023

1 - 4. klase

5 - 9.klase

Alerģeni	Ēdiena nosaukums	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	<b>Pusdienas</b>										
7	Biešu zupa ar c/gaļu un sk.krējumu	<b>250/15</b>	13,62	17,81	20,47	303,39	<b>370/20</b>	19,13	25,16	34,28	451,55
	Rudzu maize	<b>25</b>	1,43	0,28	12	59,25	<b>52</b>	2,96	0,57	24,96	123,24
7	Rīsu deserts	<b>50</b>	1,18	2,15	12,39	73,8	<b>60</b>	1,26	3,55	12,51	87,01
	Ābolu ķīselis	<b>120</b>	0,21	0,41	15,9	68,1	<b>150</b>	0,41	0,81	23,2	101,73
	Dzeramais ūdens ar apelsīna šķēlītēm	<b>200</b>	0,04	0,01	0,36	1,64	<b>200</b>	0,04	0,01	0,36	1,64
	<b>Vakariņas</b>										
7	Kartupeļu biezenis	<b>180</b>	3,79	2,82	27,23	154,1	<b>200</b>	5,03	8,53	35,08	243,14
	Vārīti cīsiņi "Bērnim"	<b>60</b>	6,38	6,8	1,28	168,2	<b>60</b>	6,38	6,8	1,28	168,2
	Rudzu maize	<b>20</b>	1,14	0,22	9,6	47,4	<b>20</b>	1,14	0,22	9,6	47,4
7	Biešu salāti ar sk.krējumu	<b>75</b>	0,9	3,58	4,93	58,6	<b>100</b>	1,25	4,78	6,93	80,12
	Banāns	<b>100</b>	1,2	0,4	18,3	87,48	<b>100</b>	1,2	0,4	18,3	87,48
	Dzeramais ūdens ar apelsīna šķēlītēm	<b>200</b>	0,04	0,01	0,36	1,64	<b>200</b>	0,04	0,01	0,36	1,64
	<b>Kopā</b>		<b>29,93</b>	<b>34,49</b>	<b>122,82</b>	<b>1023,60</b>		<b>38,84</b>	<b>50,84</b>	<b>166,86</b>	<b>1393,15</b>
	MK not. Nr.172 /13.03.2012./normas:		<i>23 - 44</i>	<i>30-46</i>	<i>101-177</i>	<i>904-1177</i>		<i>33-87</i>	<i>49-66</i>	<i>164-271</i>	<i>1300-1513</i>

Otrdiena 14.11.2023

1 - 4. klase

5 - 9.klase

Alerģeni	Ēdiena nosaukums	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	<b>Pusdienas</b>										
1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	<b>230</b>	12	12,75	30,02	291,76	<b>260</b>	12,14	16,65	27,68	323,68
	Ābolu - burkānu salāti ar eļļu	<b>80</b>	0,45	0,76	7,4	41,83	<b>80</b>	0,45	1,46	7,4	48,13
7	Piena ķīselis	<b>100</b>	2,87	2,25	10,32	72,87	<b>100</b>	2,87	2,25	10,32	72,87
	Ābolu mārce	<b>120</b>	0,21	0,41	15,9	68,1	<b>120</b>	0,21	0,41	15,9	68,1
	Skolas auglis - Ābols	<b>100</b>	0,4	0,8	9,8	48	<b>100</b>	0,4	0,8	9,8	48
7	Skolas piens 2,5 %	<b>200</b>	6,4	5	9,4	108	<b>200</b>	6,4	5	9,4	108
	<b>Vakariņas</b>										
1,7	Frikadeļu zupa ar sk.krējumu	<b>180/5</b>	8,25	12,98	14,32	213,44	<b>250/10</b>	10,73	18,65	16,75	282,95
	Rudzu maize	<b>20</b>	1,14	0,22	9,6	47,4	<b>35</b>	2	0,39	16,8	82,95
1,3,7	Pankūkas ar āboliem un sk.krējumu	<b>150/25</b>	5,29	10,28	33,21	243,35	<b>180/30</b>	10,07	17,36	61,8	436,31
	Zāļu tēja bez cukura	<b>150</b>	0,01	0	0,01	0,04	<b>200</b>	0,01	0	0,01	0,04
	<b>Kopā</b>		<b>37,02</b>	<b>45,45</b>	<b>139,98</b>	<b>1134,79</b>		<b>45,28</b>	<b>62,97</b>	<b>175,86</b>	<b>1471,03</b>
	MK not. Nr.172 /13.03.2012./normas:		<i>23 - 44</i>	<i>30-46</i>	<i>101-177</i>	<i>904-1177</i>		<i>33-87</i>	<i>49-66</i>	<i>164-271</i>	<i>1300-1513</i>

SIA GLAZŪRA  
Reģ. Nr.44103145909

Trešdiena 15.11.2023

1 - 4. klase

5 - 9.klase

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Oglj.			Olb.v.	Tauki	Oglj.	
	<b>Pusdienas</b>										
4,7	Šķelto zirņu/kartupeļu biezenis	<b>150</b>	6,18	0,81	24,46	133,66	<b>200</b>	10,72	1,94	42,43	236,4
7	Ceptas c/gaļa ar sīpoliem	<b>50</b>	6,92	14,24	0,26	158,69	<b>80</b>	11,05	24,06	0,96	268,53
1	Rudzu maize	<b>20</b>	1,14	0,22	9,6	47,4	<b>60</b>	3,42	0,66	28,8	142,2
1	Mannā deserts ar ķīseli	<b>100/150</b>	4,68	2,43	26,05	151,79	<b>100/150</b>	4,68	2,43	26,05	151,79
	Skolas auglis - Ābols	<b>100</b>	0,4	0,8	9,8	48	<b>100</b>	0,4	0,8	9,8	48
	Dzeramais ūdens ar apelsīna šķēlītēm	<b>200</b>	0,04	0,01	0,36	1,64	<b>200</b>	0,04	0,01	0,36	1,64
	<b>Vakariņas</b>										
	Vārīti kartupeļi	<b>180</b>	3,38	0,18	26,64	126,36	<b>200</b>	4,7	0,25	37	175,5
7	Biezpiens ar sk.krējumu	<b>100/30</b>	10,65	6,5	3,96	120,47	<b>150/40</b>	15,84	8,75	5,78	170,51
1,3	C/gaļas kotlete	<b>75</b>	9,18	14,59	11	215,08	<b>75</b>	9,18	14,59	11	215,08
1	Kviešu maizes grauzdiņš ar ievārijumu	<b>17/20</b>	0,93	0,38	18,74	82,69	<b>17/20</b>	0,93	0,38	18,74	82,69
	Zāļu tēja bez cukura	<b>150</b>	0,01	0	0,01	0,04	<b>200</b>	0,01	0	0,01	0,04
			<b>43,51</b>	<b>40,16</b>	<b>130,88</b>	<b>1085,82</b>		<b>60,97</b>	<b>53,87</b>	<b>180,93</b>	<b>1492,38</b>
	MK not. Nr.172 /13.03.2012./normas:		<i>23 - 44</i>	<i>30-46</i>	<i>101-177</i>	<i>904-1177</i>		<i>33-87</i>	<i>49-66</i>	<i>164-271</i>	<i>1300-1513</i>

Ceturtdiena 16.11.2023			1 - 4. klase				5 - 9. klase				
Alerģeni	Ēdiena nosaukums	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	<b>Pusdienas</b>										
	Vārīti kartupeļi	<b>150</b>	2,82	0,15	22,2	105,3	<b>200</b>	4,7	0,25	37	175,5
1,7	Maltas gaļas mērce (c/g)	<b>90</b>	8,1	16,58	5,04	202,72	<b>150</b>	11,43	23,01	10,78	296,74
	Burkānu/ābolu salāti ar eļļu	<b>50</b>	0,26	1,15	5,22	34,36	<b>100</b>	0,58	3,32	9,71	75,79
	Rudzu maize	<b>25</b>	1,43	0,28	12	59,25	<b>52</b>	2,96	0,57	24,96	123,24
1,7	Ābolu uzpūtenis ar skolas pienu 2,5%	<b>100/200</b>	8,19	5,25	26,94	189,07	<b>100/200</b>	8,19	5,25	26,94	189,07
	Dzeramais ūdens ar apelsīna šķēlītēm	<b>200</b>	0,04	0,01	0,36	1,64	<b>200</b>	0,04	0,01	0,36	1,64
	<b>Vakariņas</b>										
1,7	Makaroni ar sieru	<b>180</b>	13,85	9,75	39,42	312,25	<b>220</b>	20,95	17,25	45,99	438

	Raibie salāti ar eļļu	<b>60</b>	0,46	5,11	1,18	54,09	<b>80</b>	0,97	5,2	1,99	61,76
	Bumbieris	<b>100</b>	0,27	0,08	7,04	38	<b>100</b>	0,27	0,08	7,04	38
	Zāļu tēja bez cukura	<b>150</b>	0,01	0	0,01	0,04	<b>150</b>	0,01	0	0,01	0,04
	<b>Kopā</b>		<b>35,43</b>	<b>38,36</b>	<b>119,41</b>	<b>996,72</b>		<b>50,10</b>	<b>54,94</b>	<b>164,78</b>	<b>1399,78</b>
	MK not. Nr.172 /13.03.2012./normas:		<i>23 - 44</i>	<i>30-46</i>	<i>101-177</i>	<i>904-1177</i>		<i>33-87</i>	<i>49-66</i>	<i>164-271</i>	<i>1300-1513</i>

SIA GLAZŪRA  
Reģ. Nr.44103145909

Piektdiena 17.11.2023

1 - 4. klase

5 - 9.klase

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	1 porcija, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	<b>Pusdienas</b>										
	Vātīti griķi	<b>120</b>	3,78	0,99	19,02	103,8	<b>200</b>	7,56	1,98	38,04	207,6
1,7	Kurzemes strogonovs	<b>100</b>	8,96	8,51	3,81	128,19	<b>120</b>	9,51	12,78	5,85	176,85
	Biešu salāti ar eļļu	<b>50</b>	0,55	1,11	4,29	32,02	<b>70</b>	0,69	2,13	7,06	53,38
1	Rudzu maize	<b>20</b>	1,14	0,22	9,6	47,4	<b>25</b>	1,43	0,28	12	59,25
7	Saldā biezpiena masa ar kakao	<b>50</b>	4,49	1,03	3,54	43,2	<b>50</b>	4,49	1,03	3,54	43,2

	Ābolu mārce	<b>120</b>	0,56	0,47	15,65	75,95	<b>120</b>	0,56	0,47	15,65	75,95
7	Skolas piens 2,5 %	<b>200</b>	6,4	5	9,4	108	<b>200</b>	6,4	5	9,4	108
	Skolas auglis - Ābols	<b>100</b>	0,4	0,8	9,8	48	<b>100</b>	0,4	0,8	9,8	48
<b>Kopā</b>			<b>26,28</b>	<b>18,13</b>	<b>75,11</b>	<b>586,56</b>		<b>31,04</b>	<b>24,47</b>	<b>101,34</b>	<b>772,23</b>
	MK not. Nr.172 /13.03.2012./normas:		12-28	16-29	55-113	490-750		18-36	23-37	79-144	700-960

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta \_\_\_\_\_

ar izglītības iestādes medmāsu/vadītāju

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un  
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 ,***

***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***