

SIA GLAZŪRA
Reģ. Nr.44103145909

Pirmdiena 16.10.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	Pusdienas										
	Risotto ar dārzeņiem un vistas gaļu	250	15.85	18.46	31.89	359.08	300	23.77	22.15	38.26	430.89
	Marinētas bietes(uz vietas gatavotas)	50	1.11	0.07	11.73	54.19	80	1.77	0.11	18.76	86.7
1	Rudzu maize	30	2	0.4	13	63.6	60	4	0.8	26	127.2
7	Biezpiena krēms	50	4.084	9.75	7.655	134.706	50	4.084	9.75	7.655	134.706
	Augļu - ogu ķīselis	100	0.06	0.00	29.71	120.56	100	0.06	0.00	29.71	120.56
	Dzeramais ūdens ar citronu	200	0.02	0.00	0.06	1.06	200	0.02	0.00	0.06	1.06
	Kopā:		23.124	28.683	94.045	733.196		33.704	32.813	120.445	901.12
	Vakariņas										
7	Dārzeņu sautējums ar c/g	200	8.53	8.73	27.17	222.78	250	10.66	10.91	33.96	278.47
1	Rudzu maize	30	2	0.4	13	63.6	60	4	0.8	26	127.2
7	Zaļumu sviests	5	0.1	3.3	0.1	29.9	10	0.2	6.6	0.2	59.8
	Zaļu tēja bez cukura	180	0.01	0	0.01	0.04	180	0.01	0	0.01	0.04
	Kopā:		10.64	12.43	40.28	316.32		14.87	18.31	60.17	465.51
	Kopā:		47.074	56.783	184.605	1446.576		72.204	79.063	258.125	2023.98
	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

Otrdiena 17.10.2023

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	Šķelto zirņu zupa ar c/gaļu un grauzdīņiem	200	10.88	9.52	27.84	243.36	300	16.32	14.28	41.76	365.04
1,7	Auzu pārslu krēms	70	3.53	8.62	22.92	183.34	70	3.53	8.62	22.92	183.34
	Augļu - ogu ķīselis	100	0.06	0.00	29.71	120.56	100	0.06	0.00	29.71	120.56
	Dzeramais ūdens ar citronu	200	0.02	0.00	0.06	1.06	200	0.02	0.00	0.06	1.06

	Kopā:		14.49	18.143	80.53	548.32		19.93	22.903	94.45	670
	Vakariņas										
	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
	Zaļu tēja bez cukura	180	0.01	0	0.01	0.04	180	0.01	0	0.01	0.04
	Kopā:		14.6	10	37.18	325.78		18.21	11.81	47.04	399.19
	Kopā:		55.095	56.228	205.796	1553.87		74.89	75.243	268.28	2049.75
	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

Trešdiena 18.10.2023

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
1,7	Krejuma mercīte	60	0.85	5.56	4.54	71.89	60	0.85	5.56	4.54	71.89
1,3	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
7	Kakao krēms	50	5.4	6	23	172.2	50	5.4	6	23	172.2
	Augļu - ogu ķīselis	150	0.24	0.2	20.37	85.9	150	0.24	0.2	20.37	85.9
	Auglis Ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00	100	0.40	0.80	9.80	48.00
	Dzeramais ūdens ar citronu	200	0.02	0.00	0.06	1.06	200	0.02	0.00	0.06	1.06
	Kopā:		26.07	23.59	103.53	756.4		28.17	23.69	119.26	837.66
	Vakariņas										
1,7	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
7	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:		80.38	65.35	203.57	1778.98		95.08	78.31	261.4	2189.51
	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 19.10.2023

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	Soļanka - mājas	200	9.80	8.50	14.20	178.00	220	10.78	9.35	15.62	195.80
1	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 citronu	200	0.02	0.00	0.06	1.06	200	0.02	0.00	0.06	1.06
	Kopā:		16.59	11.89	72.61	464.42		18.53	13.78	85.70	539.88
	Vakariņas										
7	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
	Zāļu tēja bez cukura	180	0.01	0	0.01	0.04	180	0.01	0	0.01	0.04
	Kopā:		11.62	19.09	43.36	397.46		22.4	37.14	83.69	768.9
	Kopā:		46.18	48.05	191.71	1460.72		61.91	70.93	254.42	1982.97
	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 20.10.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	Brokastis		1.kl. - 4.kl.				5kl. - 9.kl.				
1,7	Graudu maizes sviestmaize ar gurķi	32/8/40	2.68	6.28	17.4	145.84	48/16/80	4.82	13.03	36.11	302.62
1,7	Kviešu maize ar kausēto sieru	16/4/20	4.16	6.3	4.6	121.13	32/8/40	8.32	12.6	8.12	242.26
	Zāļu tēja bez cukura	180	0.01	0	0.01	0.04	180	0.01	0	0.01	0.04
	Kopā:		6.85	12.58	22.01	267.01		13.15	25.63	44.24	544.92
	Pusdienas										
1,7	Kurzemes strogonovs	100	10.22	18.32	5.43	262.55	130	13.28	23.82	7.07	341.31
	Vārīti kartupeļi	150	3.15	0.16	23.27	126.34	250	5.25	0.26	39.00	206.54
1.7	Krējuma mērce	60	0.91	6.19	4.97	80.28	80	1.47	4.64	8.73	81.83
	Vitamīnu salāti	80	0.97	5.2	1.99	61.76	80	0.97	5.2	1.99	61.76
1,3,7	Ābolu - ogu plātsmaize	100	5.4	2.1	30.6	167.7	100	5.4	2.1	30.6	167.7

7	Skolas piens 2.5%	200	5.80	5.00	9.40	96.80	200	5.80	5.00	9.40	96.80
	Kopā:		26.45	36.97	75.66	795.43		32.17	41.02	96.79	955.94
	Kopā:		33.3	49.55	97.67	1062.44		45.32	66.65	141.03	1500.86
	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 iespējamas 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