

SIA GLAZŪRA
Reģ. Nr.44103145909

Ēdienkarte

Pirmdiena 20.11.2023

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. | |
| | Pusdienas | | | | | | | | | | |
| 1,7 | Zemnieku zupa ar sk.krējumu | 220 | 11,17 | 18,69 | 20,12 | 299,07 | 260 | 17,48 | 23,41 | 44,86 | 470,31 |
| | Rudzu maize | 35 | 2 | 0,39 | 16,8 | 82,95 | 52 | 2,96 | 0,57 | 24,96 | 123,24 |
| 7 | Putukrējums | 25 | 0,46 | 8,05 | 2,79 | 84,32 | 30 | 0,56 | 9,8 | 4,94 | 108,82 |
| | Ābolu ķīselis | 120 | 0,21 | 0,41 | 15,9 | 68,1 | 150 | 0,41 | 0,81 | 23,2 | 101,73 |
| | Dzeramais ūdens ar apelsīna | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 |
| | Vakariņas | | | | | | | | | | |
| | Vārīti kartupeļi | 180 | 3,38 | 0,18 | 26,64 | 126,36 | 250 | 4,7 | 0,25 | 37 | 175,5 |
| 1,7 | Maltās c/gaļas mērce | 120 | 8,6 | 16,17 | 6,98 | 208,62 | 150 | 15,18 | 29,81 | 10,78 | 373,74 |
| | Marinēta gurķa šķēlītes | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 3,44 | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 5,74 |
| | Banāns | 100 | 1,2 | 0,4 | 18,3 | 87,48 | 100 | 1,2 | 0,4 | 18,3 | 87,48 |
| | Dzeramais ūdens ar apelsīna | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 |
| | Kopā | | 27,34 | 44,34 | 108,73 | 963,62 | | 42,97 | 65,12 | 165,56 | 1449,84 |
| | 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 21.11.2023

1 - 4. klase

5 - 9.klase

| Alerģeni | 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. | |
| | Pusdienas | | | | | | | | | | |
| 1 | Kartupeļu biezenis | 150 | 3,16 | 2,74 | 22,7 | 131,96 | 200 | 5,03 | 8,53 | 35,08 | 243,14 |
| 1,3 | C/gaļas kotlete | 75 | 9,18 | 14,59 | 11 | 215,08 | 75 | 9,18 | 14,59 | 11 | 215,08 |
| 7 | Redīsu/gurķu salāti ar sk.krējumu | 50 | 0,61 | 0,65 | 1,92 | 17,4 | 50 | 0,61 | 0,65 | 1,92 | 17,4 |
| 1,7 | Dundagas deserts ar ābolu ķīseli | 80/100 | 3,95 | 5,44 | 21,94 | 157,64 | 100/120 | 7,3 | 9,75 | 40,49 | 286,7 |
| | Skolas auglis - Ābols | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 |
| 7 | Skolas piens 2,5 % | 200 | 6,4 | 5 | 9,4 | 108 | 200 | 6,4 | 5 | 9,4 | 108 |
| | Vakariņas | | | | | | | | | | |
| 1,7 | Vistas gaļas zupa ar makaroniem | 200 | 9,31 | 8 | 16,21 | 179,57 | 250 | 11,63 | 9,75 | 20,25 | 222,08 |
| | Rudzu maize | 25 | 1,43 | 0,28 | 12 | 59,25 | 35 | 2 | 0,39 | 16,8 | 82,95 |
| 1,3,7 | Biezpiena/ābolu deserts | 60 | 3,38 | 7,23 | 4,48 | 96,59 | 60 | 3,38 | 7,23 | 4,48 | 96,59 |
| | Ābolu ķīselis | 120 | 0,21 | 0,41 | 15,9 | 68,1 | 150 | 0,41 | 0,81 | 23,2 | 101,73 |
| | Kopā | | 38,03 | 45,14 | 125,35 | 1081,59 | | 46,34 | 57,50 | 172,42 | 1421,67 |
| | 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 22.11.2023

1 - 4. klase

5 - 9.klase

| Alerģeni | Ēdiena nosaukums | 1 porcija, g | Uzturvielas, g | | | Energ. vērt., kcal | 1 porcija, g | Uzturvielas, g | | | Energ. vērt., kcal |
|----------|---|--------------|----------------|-------|-------|--------------------|---------------|----------------|-------|-------|--------------------|
| | | | Olb.v. | Tauki | Oglh. | | | Olb.v. | Tauki | Oglh. | |
| | Pusdienas | | | | | | | | | | |
| | Griķu plov ar c/gaļu | 180 | 14,03 | 18,58 | 25,08 | 332,31 | 200 | 18,75 | 21,64 | 41,54 | 448,79 |
| 7 | Ķīnas kāpostu/burkānu/puravu salāti ar eļļu | 50 | 0,54 | 1,15 | 2,56 | 24,45 | 70 | 0,64 | 1,17 | 2,86 | 26,58 |
| | Rudzu maize | 20 | 1,14 | 0,22 | 9,6 | 47,4 | 60 | 3,42 | 0,66 | 28,8 | 142,2 |
| 7 | Vaniļas krēms | 40 | 7,75 | 3,39 | 3,82 | 76,73 | 60 | 11,69 | 4,47 | 7,88 | 118,59 |
| | Ābolu ķīselis | 120 | 0,21 | 0,41 | 15,9 | 68,1 | 150 | 0,41 | 0,81 | 23,2 | 101,73 |
| | Skolas auglis - Ābols | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 |
| 7 | Skolas piens 2,5 % | 200 | 6,4 | 5 | 9,4 | 108 | 200 | 6,4 | 5 | 9,4 | 108 |
| | Vakariņas | | | | | | | | | | |
| 1,7 | Kartupeļu sacepums ar malto c/gaļu | 180/5 | 6,81 | 8,89 | 22,14 | 201,85 | 190/10 | 11,95 | 19,51 | 20,14 | 308,86 |
| | Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,32 | 2,1 | 4,27 | 40,21 | 60 | 0,38 | 1,12 | 5,83 | 38,46 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|------------|--------------|--------------|----------------|------------------|
| 7 | Jogurts ar persiku gabaliņiem | 180 | 6,48 | 5,63 | 14,4 | 134,28 | 200 | 7,2 | 6,26 | 16 | 149,2 |
| | Dzeramais ūdens ar apelsīna | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 |
| | | | 44,12 | 46,18 | 117,33 | 1082,97 | | 61,28 | 61,45 | 165,81 | 1492,05 |
| | 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 23.11.2023

1 - 4. klase

5 - 9. klase

| <i>Alerģēni</i> | 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. | |
| | Pusdienas | | | | | | | | | | |
| 1,7 | Skābu kāpostu zupa ar c/gaļu un sk. krējumu | 200 | 9,17 | 16,73 | 11,09 | 236,58 | 250 | 15,48 | 25,48 | 25,89 | 403,42 |
| | Rudzu maize | 35 | 2 | 0,39 | 16,8 | 82,95 | 60 | 3,42 | 0,66 | 28,8 | 142,2 |
| 1,37 | Baltmaizes sacepums | 100 | 5,86 | 3,87 | 29,75 | 177,94 | 150 | 7,88 | 4,8 | 39,87 | 235,21 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|----------------|------------------|
| | Ābolu ķīselis | 120 | 0,21 | 0,41 | 15,9 | 68,1 | 150 | 0,41 | 0,81 | 23,2 | 101,73 |
| | Dzeramais ūdens ar apelsīna | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 |
| | Vakariņas | | | | | | | | | | |
| 3,7 | Kartupeļu pankūkas ar sk.krējumu | 160/20 | 4,83 | 9,46 | 30,27 | 230,68 | 200/20 | 6,83 | 10,88 | 45,07 | 313,26 |
| 7 | Kefīrs 2,5% | 180 | 5,04 | 5,75 | 7,37 | 100,7 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| | Kanēja smalkmaizīte | 50 | 4,15 | 5,25 | 22,75 | 156,45 | 50 | 4,15 | 5,25 | 22,75 | 156,45 |
| | Kopā | | 31,30 | 41,87 | 134,29 | 1055,04 | | 43,81 | 54,29 | 194,14 | 1465,91 |
| | 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 24.11.2023

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. | |
| | Pusdienas | | | | | | | | | | |
| 1 | Vārītas pērļu grūbas | 150 | 4,47 | 0,6 | 30,53 | 149,21 | 200 | 4,99 | 0,67 | 34,08 | 166,56 |
| 1,7 | C/gaļas gulašs | 100 | 8,24 | 16,15 | 9,33 | 216,91 | 150 | 9,55 | 19,03 | 17,9 | 281,49 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Burkānu/ābolu salāti ar eļļu | 50 | 0,26 | 1,15 | 5,22 | 34,36 | 50 | 0,26 | 1,15 | 5,22 | 34,36 |
| 7 | Kako ķīselis ar skolas pienu 2,5% | 100/200 | 8,78 | 6,91 | 19,57 | 175,65 | 100/200 | 8,78 | 6,91 | 19,57 | 175,65 |
| | Dzeramais ūdens ar apelsīna šķēlītēm | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 | 200 | 0,04 | 0,01 | 0,36 | 1,64 |
| | Skolas auglis - Ābols | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 | 100 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 48 |
| Kopā | | | 22,19 | 25,62 | 74,81 | 625,77 | | 24,02 | 28,57 | 86,93 | 707,70 |
| | 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 iespējamas 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

| Produktu nosaukums 1 - 4 KL. | 1 diena | 2 diena | 3 diena | 4 diena | 5 diena | Kopā nedēļā | Normas MK noteikumi |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|---------------------|
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 100 | 81 | 85 | 50 | 45 | 361 | 240 |
| Kartupeļi | 270 | 202 | 129 | 255 | 0 | 856 | 225 |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti | 68 | 341 | 416 | 258,83 | 166 | 1249,83 | 500 |
| Dārzeņi, augļi vai ogas | 198 | 289,1 | 299,68 | 90 | 275 | 1151,78 | 700 250 svaigi |
| Cukurs | 5 | 9 | 6,5 | 5,9 | 4 | 30,4 | 10 dienā |
| Sāls | 0,3 | 1,3 | 0,25 | 0,2 | 0,2 | 2,25 | 5 dienā |

| Produktu nosaukums 5 - 9 KL. | 1 diena | 2 diena | 3 diena | 4 diena | 5 diena | Kopā nedēļā | Normas MK noteikumi |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|-------------|---------------------|
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 155 | 90 | 130 | 80 | 45 | 500 | 240 |
| Kartupeļi | 450 | 295 | 100 | 450 | 0 | 1295 | 225 |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti | 105 | 388 | 458 | 287,06 | 280 | 1518,06 | 500 |
| Dārzeņi, augļi vai ogas | 264 | 358,35 | 377,1 | 142 | 175 | 1316,45 | 700 250 svaigi |
| Cukurs | 7 | 9 | 9,5 | 6,5 | 4 | 36 | 10 dienā |
| Sāls | 0,3 | 1,3 | 0,25 | 0,2 | 0,2 | 2,25 | 5 dienā |