

SIA GLAZŪRA  
Reģ. Nr.44103145909

Ēdienkarte

Pirmdiena 27.11.2023

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	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	<b>Pusdienas</b>										
1	Vārīti makaroni	<b>150</b>	5,67	1,05	27,59	149,1	<b>200</b>	8,78	6,63	42,7	275,75
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
	Rudzu maize	<b>20</b>	1,14	0,22	9,6	47,4	<b>52</b>	2,96	0,57	24,96	123,24
	Kāpostu/burkānu salāti ar eļļu	<b>100</b>	1,15	3,22	5,78	62,53	<b>150</b>	1,51	1,3	7,86	57,37
	Ābolu ķīselis	<b>120</b>	0,21	0,41	15,9	68,1	<b>150</b>	0,41	0,81	23,2	101,73
7	Biezpiena deserts	<b>50</b>	4,12	3,7	3,5	64,74	<b>70</b>	5,5	10,75	4,4	136,68
	Dzeramais ūdens ar apelsīna	<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	Sakņu sautējums ar c/gaļu un sk. krējumu	<b>250/10</b>	10,03	19,62	15,55	286,8	<b>350/15</b>	12,71	25,02	24,41	385,47
	Burkānu salāti ar eļļu	<b>60</b>	0,38	1,12	5,83	38,46	<b>100</b>	0,63	1,2	7,55	49,46
1,3	Apcepta kviešu maize ar cukuru	<b>26</b>	2,02	4,44	13,72	104,43	<b>52</b>	4,05	5,39	26,95	175,43
	Zāļu tēja bez cukura	<b>200</b>	0,01	0	0,01	0,04	<b>200</b>	0,01	0	0,01	0,04
	<b>Kopā</b>		<b>33,73</b>	<b>42,30</b>	<b>101,65</b>	<b>951,43</b>		<b>46,11</b>	<b>64,46</b>	<b>168,25</b>	<b>1483,66</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 28.11.2023

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.	
	<b>Pusdienas</b>										
	Vārīti kartupeļi	<b>150</b>	2,82	0,15	22,2	105,3	<b>180</b>	3,38	0,18	26,64	126,36
1,7	C/gaļas gulašs	<b>100</b>	8,24	16,15	9,33	216,91	<b>120</b>	13,72	24,57	21,06	360,26
	Kāpostu/gurķu/burkānu salati ar eļļu	<b>60</b>	0,58	0,6	2,09	18,69	<b>100</b>	0,98	2,18	3,55	42,12
7	Jogurta krēms	<b>60</b>	2,35	6,2	4,88	84,1	<b>80</b>	3,16	8,57	6,6	115,22
	Ābolu ķīselis	<b>120</b>	0,21	0,41	15,9	68,1	<b>150</b>	0,41	0,81	23,2	101,73
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>										
7	Ķirbju biezupa ar ceptu c/gaļu	<b>150/20</b>	4,4	10,99	2,09	128,59	<b>220/25</b>	4,45	11,75	2,55	138,11
	Rudzu maize	<b>17</b>	0,97	0,19	8,16	40,29	<b>35</b>	2	0,39	16,8	82,95
1,3,7	Rauga pankūkas ar ievārijumu	<b>130/20</b>	7,15	5,53	49,56	271,65	<b>150/20</b>	10,77	11,11	73,31	427,65
	Zāļu tēja bez cukura	<b>200</b>	0,01	0	0,01	0,04	<b>200</b>	0,01	0	0,01	0,04
	<b>Kopā</b>		<b>33,13</b>	<b>45,22</b>	<b>123,62</b>	<b>1041,67</b>		<b>45,28</b>	<b>64,56</b>	<b>183,12</b>	<b>1502,44</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 29.11.2023

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	Ogļh.			Olb.v.	Tauki	Ogļh.	
	<b>Pusdienas</b>										
7	Skābeņu zupa ar c/gaļu un sk.krējumu	<b>180</b>	11,23	15,56	16,19	254,93	<b>250</b>	25,8	18,46	27,35	383,17
	Rudzu maize	<b>20</b>	1,14	0,22	9,6	47,4	<b>35</b>	2	0,39	16,8	82,95
7	Kakao krēms	<b>50</b>	9,96	3,85	3,9	90,79	<b>70</b>	10,92	8,83	5,83	148,19
	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
	Skolas auglis - Ābols	<b>100</b>	0,4	0,8	9,8	48	<b>100</b>	0,4	0,8	9,8	48
	<b>Vakariņas</b>										
1	Makaroni ar malto/c gaļu un dārzeņiem	<b>130</b>	9,42	12,52	16,74	222,89	<b>180</b>	13,14	16,65	27,68	323,68
	Raibie salāti ar eļļu	<b>60</b>	0,67	3,56	1,54	42,29	<b>80</b>	0,97	5,2	1,99	61,76
7	Jogurts ar persiku gabaliņiem	<b>180</b>	6,48	5,63	14,4	134,28	<b>200</b>	7,2	6,26	16	149,2
	Kukurūzu pārslas	<b>20</b>	1,16	0,2	17,14	75,6	<b>50</b>	2,9	0,5	42,85	189

		<b>40,71</b>	<b>42,76</b>	<b>105,57</b>	<b>985,92</b>		<b>63,78</b>	<b>57,91</b>	<b>171,86</b>	<b>1489,32</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 30.11.2023**

**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.	
	<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	Krējuma mērce	<b>30</b>	0,61	2,11	3,64	36,37	<b>80</b>	1,47	4,64	8,73	81,93
1,3	C/gaļas kotlete	<b>75</b>	9,99	15,86	18,05	257,99	<b>75</b>	9,99	15,86	18,05	257,99
	Kolrābju/gurķu salāti ar eļļu	<b>50</b>	0,25	1,08	3,5	26,51	<b>100</b>	0,49	5,16	5,14	72,64
7	Ābolu ķīselis ar skolas pienu 2,5%	<b>100/200</b>	6,51	5,21	19,25	149,68	<b>100/200</b>	6,57	5,33	20,72	156,88
	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	<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	Dārzeņu zupa ar c/gaļu un sk.	<b>180/5</b>	11,53	10,45	8,69	180,26	<b>250/10</b>	17,73	16,08	20,88	308,29
	Rudzu maize	<b>20</b>	1,14	0,22	9,6	17,4	<b>52</b>	2,96	0,57	24,96	123,24
7	Rīsu pudiņš ar ābolu/kanēļa mērci	<b>60/100</b>	3,25	1,73	26,86	135,58	<b>80/100</b>	3,57	1,98	27,33	140,98
	<b>Kopā</b>		<b>36,54</b>	<b>37,62</b>	<b>121,95</b>	<b>958,73</b>		<b>47,92</b>	<b>50,68</b>	<b>172,97</b>	<b>1367,09</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 01.12.2023

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	Mājas soļanka ar sk.krējumu	<b>200/10</b>	9,89	19,98	19,45	302,34	<b>250/15</b>	13,03	26,42	19,61	374,14
	Rudzu maize	<b>35</b>	2	0,39	16,8	82,95	<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	16,94	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
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>20,52</b>	<b>26,43</b>	<b>63,35</b>	<b>624,00</b>		<b>24,62</b>	<b>33,05</b>	<b>81,67</b>	<b>736,09</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. Sinapes 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 <b>1 - 4 KL.</b>	1 diena	2 diena	3 diena	4 diena	5 diena	Kopā nedēļā	Normas MK noteikumi
Liesa gaļa vai zivs fileja	95	70,5	90	100	55	410,5	240
Kartupeļi	76	150	80	195	95	596	225
Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti	71	323,9	344	261	210	1209,9	500
Dārzeņi, augļi vai ogas	308,6	178,58	231,5	264,584	141,5	1124,764	700 250 svaigi
Cukurs	8,5	7	5	6	8	34,5	10 dienā
Sāls	0,4	0,5	0,7	0,5	0,1	2,2	5 dienā

Produktu nosaukums <b>5 - 9 KL.</b>	1 diena	2 diena	3 diena	4 diena	5 diena	Kopā nedēļā	Normas MK noteikumi
Liesa gaļa vai zivs fileja	103,3	95	150	125	75	548,3	240
Kartupeļi	120	180	100	370	95	865	225
Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti	116	363,38	288	278	215	1260,38	500
Dārzeņi, augļi vai ogas	382,42	279,42	338	346,604	141,5	1487,944	700 250 svaigi
Cukurs	8,5	7	6	6	8	35,5	10 dienā
Sāls	0,4	0,5	0,3	0,5	0,1	1,8	5 dienā