

SIA GLAZŪRA
Reģ. Nr.44103145909

Pirmdiena 02.10.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Oglh.			Olb.v.	Tauki	Oglh.	
	Pusdienas										
7	Sakņu sautējuma ar c/gaļu un sk.krējumu	300/15	10,81	21,68	20,16	328,58	350/15	12,71	25,02	24,41	385,47
	Šķēlītes marinēta gurķa	50	0,4	0,05	0,8	5,74	50	0,4	0,05	0,8	5,74
1	Rudzu maize	20	1,14	0,22	9,6	47,4	52	2,96	0,57	24,96	123,24
1,7	Ābolu uzpūtenis ar Skolas pienu 2,5%	100/150	8,21	4,69	40,29	238,7	100/150	5,95	3,5	23,65	151,27
	Dzeramais ūdens ar citronu	200	0,02	0,00	0,06	1,06	200	0,02	0,00	0,06	1,06
	Kopā:		20,58	26,64	70,91	621,48		22,04	29,14	73,88	666,78
	Vakariņas										
	Vārīti griķi	200	7,56	1,98	38,04	207,6	250	9,45	2,48	47,55	259,5
1,7	Maltās gaļas mērce	150	11,43	23,01	10,78	296,74	150	11,43	23,01	10,78	296,74
	Kāpostu/ burkānu salāti ar eļļu	100	1,15	3,22	5,78	62,53	150	1,51	3,3	7,86	75,37
	Dzeramais ūdens ar citronu	200	0,02	0,00	0,06	1,06	200	0,02	0,00	0,06	1,06
	Kopā:		20,16	28,21	54,66	567,93		22,41	28,79	66,25	632,67
	Kopā:		58,41	77,78	183,64	1707,55		77,58	94,6	228,72	2133,17
	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 03.10.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Oglh.			Olb.v.	Tauki	Oglh.	
	Pusdienas										
7	Pupiņu zupa ar c/gaļu un sk.krējumu	200/10	14,89	16,82	27,07	309,43	300/10	22,77	22,62	42,22	446,38
1	Rudzu maize	20	1,14	0,22	9,6	47,4	52	2,96	0,57	24,96	123,24
1,7	Auzu pārslu krēms	50	4,08	9,01	21,48	189,83	70	4,96	20,81	24,22	310,68
	Ābolu/ogu ķīselis	100	0,46	0,37	12,68	61,78	120	0,56	0,47	15,65	75,95
	Kopā:		20,57	26,42	70,83	608,44		31,25	44,47	107,05	956,25
	Vakariņas										
7	Kartupeļu biezenis	200	5,03	8,53	35,08	243,14	200	5,03	8,53	35,08	243,14
1,7	Krējuma mērce	30	0,61	2,11	3,64	36,37	60	0,91	6,19	4,97	80,28
	Vārīti cīsiņi	60	6,38	6,8	0,84	98,02	60	6,38	6,8	0,84	98,02
	Biešu salāti ar eļļu	50	0,55	1,11	4,29	32,02	70	0,69	2,13	7,06	53,38
	Dzeramais ūdens ar citronu	200	0,02	0,00	0,06	1,06	200	0,02	0,00	0,06	1,06
	Kopā:		12,59	18,55	43,91	410,61		13,03	23,65	48,01	475,88
	Kopā:		53,71	76,96	169,85	1620,5		70,62	104,7	233,57	2193,79
	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 04.10.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Oglh.			Olb.v.	Tauki	Oglh.	
	Pusdienas										
	Vārīti kartupeļi	180	3,38	0,18	26,64	126,36	220	4,14	0,22	32,56	154,44
1,7	Sautēta c/gaļa mērcē	90	8,1	15,3	5,08	191,44	150	10,73	19,55	8,56	254,23
	Burkānu salāti ar eļļu	60	0,38	4,12	5,83	65,46	100	0,63	4,2	7,55	76,46
	Ābolu biežais ķīselis	100	0,13	0,25	10,34	44,08	120	0,21	0,41	15,9	68,1
7	Skolas piens 2,5%	150	4,80	3,75	7,05	81,00	200	6,40	5,00	9,40	108,00
1	Rudzu maize	17	0,97	0,19	8,16	40,29	20	1,14	0,22	9,60	47,40
	Dzeramais ūdens ar citronu	200	0,02	0,00	0,06	1,06	200	0,02	0,00	0,06	1,06
	Kopā:		17,78	23,79	63,16	549,69		22,11	29,38	73,97	709,69
	Vakariņas										
7	Šķelto zirņu zupa ar sk.krējumu	200	26,43	11,26	75,24	522,21	250	21,1	13,98	45,76	402,66
1	Rudzu maize	20	1,14	0,22	9,6	47,4	52	2,96	0,57	24,96	123,24
	Kviešu maize apcepta ar cukuru	26	2,02	4,44	13,72	104,43	26	2,02	4,44	13,72	104,43
	Zāļu tēja bez cukura	180	0,01	0	0,01	0,04	180	0,01	0	0,01	0,04

	Kopā:	29,6	15,92	98,57	674,08		26,09	18,99	84,45	630,37
	Kopā:	60,63	50,28	221,57	1632,94		70,21	70,29	253,66	2037,77
	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 05.10.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Oglh.			Olb.v.	Tauki	Oglh.	
	Pusdienas										
7	Biešu zupa ar c/gaļu un sk. krējumu	250/15	13,62	17,81	20,47	303,39	300/20	15,07	23,98	30,57	409,76
1	Rudzu maize	20	1,14	0,22	9,6	47,4	52	2,96	0,57	24,96	123,24
1,7	Dundagas deserts ar ābolu/ogu ķīseli	60/100	2,59	3,13	16,77	110,48	100/120	7,3	9,75	40,49	286,7
	Dzeramais ūdens ar citronu	200	0,02	0,00	0,06	1,06	200	0,02	0,00	0,06	1,06
	Kopā:		17,37	21,16	46,90	462,33		25,35	34,30	96,08	820,76
	Vakariņas										
1,7	Makaroni ar malto gaļu c/gaļu un dārzeņiem	200	10,28	15,72	26,74	297,45	230	12	17,75	30,02	336,76
	Burkānu/ābolu salāti ar	50	0,26	1,15	5,22	34,36	50	0,26	1,15	5,22	34,36
7	Jogurts ar persiku gb.	150	5,45	4,74	12,12	113,02	200	7,2	6,26	16	149,2
	Kopā:		15,99	21,61	44,08	444,83		19,46	25,16	51,24	520,32
	Kopā:		54,48	63,26	204,93	1649,8		66,02	81,14	252,93	2059,92
	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 GLAZŪRA

Reģ. Nr.44103145909

Piektdiena 06.10.2023

Alerģēni	Ēdiena nosaukums	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal	Porcija, g	Uzturvielas			Enerģ. vērt., kcal
			Olb.v.	Tauki	Oglh.			Olb.v.	Tauki	Oglh.	
	Pusdienas										
	Vārīti rīsi	150	3,52	0,16	30,6	139,6	200	4,93	0,22	42,84	195,44
1,7	Burkānu mērce	40	0,88	2,15	5,16	45,00	60	1,13	4,93	6,41	76,08
1,7	C/gaļas kotlete	75	9,18	14,59	11	215,08	75	9,18	14,59	11	215,08
	Ķīnas kāpostu/burkānu salāti ar eļļu	50	0,46	2,15	1,43	28,05	60	0,52	2,17	1,69	29,72
	Ābolu/ogu ķīselis	100	0,46	0,37	12,68	61,78	120	0,21	0,41	15,90	68,10
7	Skolas piens 2,5%	150	4,80	3,75	7,05	81,00	200	6,40	5,00	9,40	108,00
1	Rudzu maize	20	1,14	0,22	9,6	47,4	20	1,14	0,22	9,6	47,4
	Dzeramais ūdens ar citronu	200	0,02	0,00	0,06	1,06	200	0,02	0,00	0,06	1,06
	Kopā:		20,46	23,39	77,58	618,97		23,53	27,54	96,9	740,88
	Kopā:		36,11	41,68	102,84	949,43		52,54	66,67	142,78	1397,71
	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 jāsaģlabā 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