

**SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"**  
**VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI**  
**Pusdienas no 1. līdz 4. klasei**

**Pirmdiena**

**I nedēļa**

Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10%)</b>						
<b>1.1.</b>	<b>Gurķu zupa ar putr.un krējumu</b>	200/10	3,552	5,557	16,874	131,717
	satur alergēnu:7,9					
<b>18,2</b>	<b>Makaroni ar gaļu satur alergēnu:1</b>	200	10,775	11,397	37,516	295,737
<b>145.1.</b>	<b>Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu</b>	75	0,887	2,942	3,75	45,026
<b>4.4L</b>	<b>Sīrupa dzēriens(apelsīnu)</b>	200	0	0	12,1	48,4
<b>187</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu:1</b>	18	1,068	0,21	7,158	34,794
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
<b>Kopā</b>			<b>16,282</b>	<b>20,106</b>	<b>77,398</b>	<b>555,674</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28.	16-29	55-113	490-750

**Otrdiena 03.09.19.**

Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10%)</b>						
<b>246</b>	<b>Cīsiņi doktora bezE satur alergēnu:7</b>	50	3,64	10,79	12,39	161,23
<b>13.2.</b>	<b>Kartupeļu biezenis satur alergēnu:7</b>	150	3,283	3,563	20,498	127,191
	satur alergēnu: 7.					0
	<b>Svaigi gurķi,tomāti</b>	25/25	0,467	0,074	1,574	8,83
<b>13,5b</b>	<b>Zemeņu dzēriens, bez piena un sāļš 200 /kg</b>	200 /kg	0,044	0	13,666	54,84
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	18	1,068	0,21	7,158	34,794
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
<b>Kopā</b>			<b>8,502</b>	<b>14,637</b>	<b>55,286</b>	<b>486,885</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļa, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "Skolu ēdināšanas serviss"  
 Reģ. Nr. LV50103491821  
 Jurid. adr.: Jāņogu iela 15  
 Dreiliņi, Stopiņu nov., LV-2130

*Apstiprināts*

02.09.2019

Medicīnas māsa  
**ELĒNA PŪCE**

**SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"**  
**VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI**  
**Pusdienas no 1. līdz 4. klasei**

**I nedēļa**

<b>Trešdiena</b>		<b>04.09.19.</b>				
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10%)</b>						
8.8.	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	6,644	1,178	11,035	75,81
8.1.	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9,183	12,569	3,093	162,225
	satur alergēnū: 1,7.					
5.3.	Griķi vārīti	100	6	1,571	29,571	156,423
18.3.	Ābolu biešu salāti	50	0,585	1,154	8,648	47,314
11	Ābolu sūlas dzēriens	200	0,05	0	22,55	90,4
9.5.	Rudzu maize satur alergēnu: 1	18	1,068	0,21	7,158	34,794
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
<b>Kopā</b>			<b>23,53</b>	<b>16,682</b>	<b>82,055</b>	<b>572,478</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28.	16-29	55-113	490-750
<b>Ceturtdiena</b>		<b>05.09.19.</b>				
Receptūras vai tehnoloģiskās	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas (+/-10%)</b>						
5.1b	Borščs ar krējumu	250/10	2,365	7,643	17,253	147,259
	satur alergēnu: 7,9.					
181	Tefteli mērcē	50/50	5,797	15,335	13,68	215,923
	satur alergēnu: 1,3,7.					
8.2.	Vārī makaroni satur alergēnu:1	100	4,8	2,145	28,4	152,105
3.3.	Ķīnas kāpostu -tomātu salāti ar eļļu	75	2,217	4,203	2,849	58,091
3.5.	Ogu dzēriens(upeņes)	200	0,04	0	12,424	49,856
9.5.	Rudzu maize satur alergēnu:1	18	1,068	0,21	7,158	34,794
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
<b>Kopā</b>			<b>17,022</b>	<b>22,048</b>	<b>87,421</b>	<b>616,204</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļa, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

*V. Kuzmins*

*Apstipināts*

*02.09.2019*

Medicīnas māsa  
**ELĒNA PŪCE**

SIA "Skolu ēdināšanas serviss"  
 Reģ. Nr. LV50103441821  
 Jurid. adr: Jāpogu iela 13  
 Dreilīņi, Stopiņu nov., LV2140