

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

_____ E.Osvalde

201_.gada ____.

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

_____ T.Blūma

201_.gada ____.

ĒDIENKARTE

04.11-08.11.2019.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
04.11	Griķi ar gulašu	300(80,60,150)	557,4	24,0	20,0	45,0	A01,A07
	Salāti redīsu ar krējumu	100	83,5	1,1	7,2	3,0	A07,A10
	Biezpiena krēms ar avenēm	85(50,35)	170,1	6,3	9,6	15,2	A07
	Ķiršu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A07,A03
KOPĀ			928,40	33,4	37,0	85,7	
05.11	Biešu zupa	200	178,0	9,2	6,7	7,0	A07
	Kartupeļi ar kāpostu tīteņiem un mērci	370(110,60,180)	420,2	16,7	15,4	33,3	A01,A03,A07
	Salāti dārzeņu ar burkāniem	100	99,8	1,5	8,0	4,1	A10,A07
	Dzērveņu dzēriens	200	43,4	0,1	0,0	10,8	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
KOPĀ			933,30	31,4	30,4	94,1	
06.11	Dārzeņu sautējums ar cīsiņiem	250(65,185)	300,5	10,9	22,2	15,5	A01,A03,A07
	Augļi ar putukrējumu	150(120,30)	227,0	1,5	10,5	31,2	A07
	Gurķis marinēts	100	24,6	1,0	0,2	3,8	
	Dzērveņu dzēriens	200	43,4	0,1	0,0	10,8	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
	Kefīrs	100	67,0	3,3	3,7	2,5	A07
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
KOPĀ			854,40	20,7	36,9	102,70	
07.11	Sēņu zupa	250	283,7	12,8	13,9	10,2	A07
	Makaroni ar liellopu gaļas mērci	270(60,40,170)	450,1	19,8	15,3	58,6	A01,A07
	Tomātu salāti ar eļļu	100	73,3	2,0	5,2	3,6	
	Ķiršu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
KOPĀ			898,70	36,0	34,6	90,7	
08.11	Kartupeļi ar sautētu vistu	370(100,70,190)	362,1	23,9	14,6	31,0	A01,A07
	Pankūka ābolu ar ievārījumu	160(5,155)	284,7	7,7	8,5	43,8	A01,A03,A07
	Salāti dārzeņu ar kukurūzu un eļļu	100	162,7	4,2	6,3	21,4	
	Dzērveņu dzēriens	200	43,4	0,1	0,0	10,8	
KOPĀ			852,90	35,9	29,4	107,0	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

_____ I.Kļaviņa

201_.gada __. _____

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

_____ T.Blūma

201_.gada __. _____

ĒDIENKARTE

11.11-15.11.2019.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
11.11	Plovs ar cūkas gaļu	250(60,180)	424,7	16,1	12,9	41,6	A01,A07
	Kakao krēms ar ogu ķīseli	250(80,150)	232,2	3,1	11,4	30,6	A07
	Salāti tomātu ar krējumu	100	82,0	1,1	7,2	2,8	A07,A10
	Ķiršu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			856,30	22,0	31,7	97,50	
12.11	Vistas zupa ar klimpām	250	276,7	18,6	11,5	23,2	A07,A01,A03
	Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	270(80,40,150)	405,4	13,6	17,6	33,7	A01,A03,A07
	Biešu salāti ar gurķi marinētu	100	82,2	1,4	5,1	7,2	A07,A10
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
	Jāņogu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
KOPĀ			924,00	36,0	34,7	96,10	
13.11	Kartupeļi ar ceptu zivi un mērci	370(110,60,190)	484,0	24,0	26,5	33,9	A01,A03,A07
	Dārzeņu salāti ar kukurūzu un eļļu	100	162,7	4,2	6,3	21,4	
	Ogu uzpūtenis ar pienu	200(100,80)	188,0	4,6	4,1	35,0	A01,A07
	Jāņogu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			952,10	34,8	37,1	112,80	
14.11	Desu zupa ar cūkas gaļu	200	234,2	10,6	12,6	6,1	A07
	Rīsu ar stroganovu	275(60,190,20)	486,6	21,9	17,4	58,9	A01,A07
	Redīsu salāti ar eļļu	100	68,9	1,1	5,2	3,7	
	Ķiršu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			907,10	35,6	35,4	91,20	
15.11	Kartupeļu biezputra ar sautētu gaļu	370(110,60,190)	520,6	21,3	21,9	33,4	A01,A07
	Biezpiena pankūka ar krējumu	100(5,95)	254,6	7,7	10,0	32,6	A01,A03,A07
	Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	100	79,7	2,2	5,1	5,0	
	Jāņogu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
KOPĀ			937,20	31,6	37,3	90,5	

Mores pamatskolas medmāsa
 _____ E.Osvalde
 201_.gada ____.

Mores pamatskolas direktore
 _____ T.Blūma
 201_.gada ____.

ĒDIENKARTE

18.11-22.11.2019.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
18.11							
	BRĪVS						
KOPĀ							
19.11	Skābeņu zupa	250	309,2	14,3	15,9	10,7	A03,A07
	Plovs ar cūkas gaļu	270(70,180)	424,7	16,1	12,9	41,6	A01
	Marinēts gurķis	100	24,6	1,0	0,2	3,8	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
	Dzērveņu dzēriens	200	43,4	0,1	0,0	10,8	
	Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
KOPĀ			921,60	33,9	29,5	88,9	
20.11	Kartupeļi ar vistas karbonādi un mērci	370(60,110,180)	397,2	21,8	28,4	50,8	A01,A03,A07
	Sautēti svaigi kāposti	100	69,6	1,3	5,0	4,3	
	Mannā biezputra ar ogu ķīseli	250(100,150)	214,5	4,9	3,2	42,7	A01,A03,A07
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
	Jāņogu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
KOPĀ			849,60	30,4	36,8	131,60	
21.11	Griķi ar maltās gaļas mērci	300(80,60,160)	536,30	23,8	20,3	38,0	A01,A07
	Biezpiena krēms ar avenēm	85(25,60)	170,1	6,3	9,6	15,2	A07
	Svaigu kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	100	163,8	3,4	6,3	22,5	
	Ķiršu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
KOPĀ			952,50	33,9	36,5	95,20	
22.11	Makaroni ar kotletu un mērci	270(80,40,150)	567,4	20,4	22,4	53,3	A07,A03,A01
	Zemenes ar putukrējumu	100(30,70)	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
	Redīsu salāti ar eļļu	100	68,9	1,1	5,2	3,7	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
	Dzērveņu dzēriens	200	43,4	0,1	0,0	10,8	
KOPĀ			907,40	25,0	36,6	100,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

ĒDIENKARTE

25.11-29.11.2019.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
25.11	Makaroni ar gulašu	300(80,60,160)	695,8	25,4	26,8	64,3	A01,A07
	Auzu pārslu biezputra ar ogu ķīseli	150(50,100)	162,5	3,4	2,7	32,6	A01,A07
	Ķiršu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Tomātu gurķu salāti	50	36,2	0,5	3,2	1,2	A07,A10
KOPĀ			934,50	29,3	32,7	108,1	
26.11	Šķelto zirņu zupa	250	333,6	17,9	10,9	27,2	A01,A07
	Kartupeļi ar biezpienu	275(90,180)	306,9	13,6	14,4	26,8	A07
	Tomāts šķēlītēs	50	8,55	0,5	0,1	1,3	
	Dzērveņu dzēriens	200	43,4	0,1	0,0	10,8	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
	Banāni	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
KOPĀ			884,35	36,0	25,7	105,0	
27.11	Kartupeļi ar vistas kotleti un mērci	370(110,60,190)	445,2	25,6	19,1	39,5	A01,A07,A03
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	200(100,100)	182,3	4,5	4,1	32,2	A07,A01
	Dārzeņu salāti ar kukurūzu un eļļu	100	162,7	4,2	6,3	21,4	
	Ķiršu dzēriens	200	40,0	0,0	0,0	10,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			907,60	36,3	29,7	115,60	
28.11	Rīsi ar stroganovu	275(80,40,155)	486,6	21,9	17,4	58,9	A01,A07
	Biešu salāti ar zirnīšiem	100	117,1	1,2	5,1	6,4	A10,A07
	Avenes ar putukrējumu	200(40,160)	201,1	1,4	10,5	28,5	A07
	Kefīrs	100	67,0	3,3	3,7	2,8	A07
	Maize rupjā	10	21,7	0,6	0,1	4,6	A01,A03,A07
	Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
KOPĀ			944,40	28,8	36,8	112,5	
29.11	Dārzeņu zupa	250	145,8	7,2	8,5	17,8	A07,A03
	Pankūka pildīta ar gaļu	220(10,210)	532,6	20,3	24,7	38,6	A01,A07,A03
	Dzērveņu dzēriens	200	43,4	0,1	0,0	10,8	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A07,A03
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
KOPĀ			913,70	31,5	33,5	106,10	