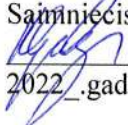


SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks

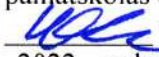
Saimnieciski administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2022._gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022._gada 06.jūnijs

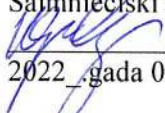
CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

30.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu	120(10,110)	165,0	3,7	1,9	33,2	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar gurķi	50(5,20,25)	83,6	1,8	3,9	10,3	A07,A03,A01
Pusdienas						
Pupiņu zupa	200	76,1	3,6	3,5	7,0	A07
Makaroni cūkas karbonādi un mērci	180(40,20,120)	422,1	17,3	14,5	38,1	A07,A01
Dārzeņu salāti ar burkāniem	50	46,3	0,6	1,2	3,2	A07,A10
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Launags						
Ābolu bulciņa	60	157,8	5,4	4,2	23,4	A01,A07,A03
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	0,1	
		1060,3	34,8	29,4	129,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks
 Saimnieciski administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs
 2022. gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma
 2022. gada 06.jūnijs

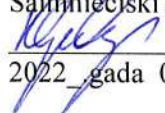
TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

29.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

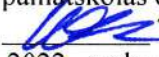
Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Biezpiens ar krējumu	70	144,4	8,5	10,5	1,9	A07
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar sieru	50(20,5,25)	163,0	5,8	10,9	10,3	A07,A01,A03
Pusdienas						
Kartupeļu biezputra ar sautētu gaļu	180(100,60,20)	312,9	13,9	12,4	17,1	A07,A01
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
tomātu salāti ar eļļu	50	39,4	1,0	2,6	2,5	
Skolas piens	200					A07
Launags						
Dārzeņu rasols	150	189,4	6,7	9,7	11,0	A07,A03,A10
Maize ar sviestu	18	55,5	1,2	2,4	7,4	A07,A01,A03
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
Kompots ar ogām	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
		1068,9	41,2	48,6	105,0	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks
Saimnieciski administratīvajā jomā
 K.Grīnbergs
2022. gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore
 T.Blūma
2022. gada 06.jūnijs

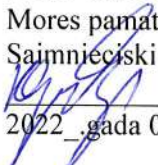
OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

28.06.2022.g PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

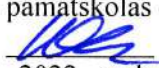
Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Mannā biezputra ar ievārījumu	120	141,9	7,8	11,2	3,1	A07,A03
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Maize ar tomātu	50(20,5,25)	85,0	1,8	3,9	10,5	A07,A03,A01
Pusdienas						
Dārzeņu sautējums ar kotleti	300(250,50)	336,3	12,3	18,9	44,2	A01,A07,A03
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A07,A01,A03
Biezpiena cepumu kūka	75	200,55	5,35	10,25	21,4	A07,A01,A03
Skolas piens	200					A07
Launags						
Zivju salāti	150	152,9	13,2	9,6	2,5	A07,A03,A10
Maize ar sviestu	18	55,5	1,2	2,4	7,4	A07,A01,A03
Ogu dzēriens	100	8,0	0,0	0,0	2,0	
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1090,35	43,95	56,85	111,8	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks
 Saimnieciski administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs
 2022._gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma
 2022._gada 06.jūnijs

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

27.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	120	165,4	5,1	3,7	27,9	A07,A01
Baltmaize ar tomātu	50(20,5,26)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
Tēja	150	4,0	3,3	3,1	7,4	
Pusdienas						
Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
Makaroni ar maltās gaļas mērci	180(50,20,110)	422,1	17,3	14,5	38,1	A01,A07
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Launags						
Sausās brokastis	30	113,4	2,5	1,5	22,4	A01
Piens skolas	200					A07
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1033,0	36,0	41,3	129,7	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks

Saimnieciski administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2022_.gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

T.Blūma

2022_.gada 06.jūnijs

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

22.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Biezpiens ar krējumu	70	144,4	8,5	10,5	1,9	A07
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar sieru	50(20,5,25)	163,0	5,8	10,9	10,3	A07,A01,A03
Pusdienas						
Kartupeļu biezputra ar kotleti un mērci	180(100,60,20)	265,8	15,6	12,1	21,8	A07,A01,A03
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Redīsu salāti ar eļļu	50	39,4	1,0	2,6	2,5	
Skolas piens	200					A07
Launags						
Dārzeņu rasols	150	189,4	6,7	9,7	11,0	A07,A03,A10
Maize ar sviestu	18	55,5	1,2	2,4	7,4	A07,A01,A03
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
Kompots ar ogām	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
		1068,9	41,2	48,6	105,0	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks

Saimnieciski administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2022._gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

T.Blūma

2022._gada 06.jūnijs

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

21.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

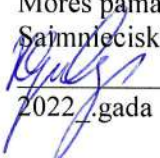
Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Mannā biezputra ar ievārījumu	120(5,115)	151,8	4,5	1,9	29,2	A07,A01
Tēja	100	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar sieru	50(20,5,26)	163,0	5,8	10,9	10,3	A07,A03,A01
Pusdienas						
Zivju zupa	200	116,1	8,6	4,6	8,9	A07
Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	180(6020,100)	306,7	12,1	12,6	22,6	A01,A07,A03
Tomātu gurķu salāti	50	36,2	0,5	3,2	1,2	A07,A10
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Launags						
Ābolu bulciņa	60	119,7	2,8	4,1	17,7	A01,A03,A07
Kompots ogu	150	50,6	0,1	13,2	50,6	
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1054,0	36,3	51,0	162,8	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks

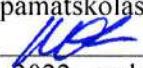
Saimnieciski administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2022_.gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022_.gada 06.jūnijs

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

20.06.2022.g. PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Kukurūzas putrainu biezputra ar ievārījumu	120(10,110)	165,0	3,7	1,9	33,2	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Maize ar tomātu	50(20,25,5)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
Pusdienas						
Griķi ar gaļas mērci	180(60,20,100)	354,3	13,9	13,0	32,5	A01,A07
Tomātu salāti ar eļļu	50	38,4	1,0	2,6	2,3	
Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
Skolas piens	200					A07
Launags						
Ābolu pankūkas	80	142,9	3,9	4,2	22,1	A01,A07,A03
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1054,6	26,4	34,4	150,4	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks
 Saimnieciski administratīvajā jomā
 K.Grīnbergs
 2022._gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore
 T.Blūma
 2022._gada 06.jūnijs

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

17.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

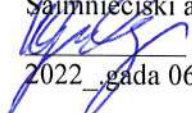
Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Mannā biezputra ar ievārījumu	120(10,110)	151,8	4,5	1,9	29,2	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar tomātu	50(20,5,25)	85,0	1,8	3,9	10,5	A07,A01,A03
Pusdienas						
Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	180(60,120)	306,7	12,1	12,6	22,6	A07,A01 , A03
Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	50	36,0	1,2	2,0	2,8	
Skolas piens	200					A07
Pupiņu zupa	200	176,4	8,9	6,1	11,4	A07
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Launags						
Cīsiņi bērnu	50	114,5	4,6	10,4	17,0	A07,A01,A03
Gurķis svaigs	30	3,6	0,3	0,1	0,5	
Maize ar sviestu	18	55,5	1,2	2,4	7,4	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	150	12,0	0,1	0,0	3,5	
		1060,0	36,6	39,5	132,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks

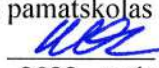
Saimnieciski administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2022._gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022._gada 06.jūnijs

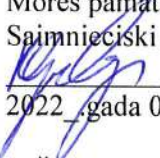
CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

16.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

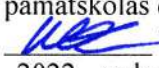
Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
Brokastis						
Piecu graudu biezputra ar ievārījumu	120(10,110)	55,5	1,4	1,6	8,9	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Maize ar desu	50(20,5,26)	156,4	3,7	11,3	9,8	A01,A03,A07
Pusdienas						
Plovs	180	358,3	13,3	11,5	34,0	A01
Biezpiena krēms ar zemenēm un avenēm	60(30,30)	103,3	4,7	5,3	10,4	A07
Dārzeņu salāti ar burkāniem	50	38,7	1,2	2,5	2,1	A07,A10
Ogu dzēriens	150	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Sausās brokastis	50	189,0	4,2	2,5	37,3	A01
Skolas piens	200					A07
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1031,7	30,5	34,8	133,4	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks
 Saimnieciski administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs
 2022. gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma
 2022. gada 06.jūnijs

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

15.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	120	165,4	5,1	3,7	27,9	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar vārītu olu	50(5,20,25)	119,9	4,7	6,7	10,0	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļi ar ceptu zivi un mērci	180(20,100,60)	205,1	12,8	7,9	19,2	A07,A01,A03
Zemenes ar putukrējumu	100(70,30)	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
Tomātu salāti ar eļļu	50	38,4	1,0	2,6	2,3	
Ogu dzēriens	200	8,0	0,0	0,0	2,0	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Launags						
Rasols	100	177,7	3,9	14,0	5,8	A10,A07,A03
Maize ar sviestu	18(3,15)	55,5	1,2	2,4	7,4	A07,A03,A01
Tēja	100	4,0	0,0	0,0	1,0	
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1017,7	32,4	46,3	113,6	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks

Saimnieciski administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2022_.gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

T.Blūma

2022_.gada 06.jūnijs

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

14.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Biezpiens ar krējumu	70	144,4	8,5	10,5	1,9	A07
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar sieru	50(5,20,25)	163,0	5,8	10,9	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Dārzeņu sautējums ar kotleti	240(180,60)	283,8	11,1	14,3	15,2	A01,A03,A07
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Maize rupjā	10	21,7	0,6	0,1	4,6	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	200					
Launags						
Piena zupa ar makaroniem	200	144,8	5,7	4,6	21,1	A01,A07
Cepumi	30	132,3	2,1	4,4	21,0	A01,A03,A07
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1063,1	36,6	45,3	112,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas direktora vietnieks

Saimnieciski administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2022. gada 06.jūnijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022. gada 06.jūnijs

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

13.06.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Piecu graudu biezputra ar ievārījumu	120(10,110)	55,5	1,4	1,6	8,9	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar sieru	30(15,2,14)	93,3	3,4	5,4	7,6	A01,A03,A07
Pusdienas						
Makaroni ar gulašu	180(60,20,110)	396,3	15,5	13,3	39,1	A07,A01
Ķīnas kāpostu salāti	50	37,0	1,1	2,8	1,4	A07,A10
Cepumi	50	220,5	3,5	7,3	35,0	A07,A01,A03
Skolas piens	200					A07
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Launags						
Maize ar ievārījumu	61	133,8	4,9	2,2	23,3	A01,A07,A03
Vīnogas	50	32,4	0,3	0,0	7,6	
Kompots ar ogām	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
		1075,0	31,6	32,8	145,4	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve