

ĒDIENKARTE

05.09-09.09.2022.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
05.09	Plovs	325	671,4	20,7	30,3	52,0	A01
	Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
	Cepumi	30	132,3	2,1	4,4	21,0	A01,A03,A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			941,4	25,5	35,0	100,4	
06.09	Kartupeļi ar sautētu vistu	350(90,60,200)	362,1	23,9	14,6	31,0	A01 ,A07
	Salāti dārzeņu ar eļļu	100	162,7	4,2	6,3	21,4	
	Kakao krēms ar ogu ķīseli	250(100,150)	230,6	3,0	11,4	30,0	A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			803,4	31,3	32,3	95,4	
07.09	Griķi ar gulašu	300(80,60,160)	557,4	24,0	20,0	45,0	A07,A01
	Zemenes ar putukrējumu	100(40,60)	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
	Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	100	88,3	2,1	7,2	2,9	A07,A10
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			844,0	27,7	36,0	81,5	
08.09	Dārzeņu ragū ar sardeli	300(50,250)	336,3	12,3	18,9	44,2	A07,A01,A03
	Biezpiena cepumu kūka	150	401,1	10,7	20,5	42,8	A01,A03,A07
	Gurķi marinēti	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			875,1	25,7	39,7	114,47	
09.09	Frikadeļu zupa	300	396,9	18,8	14,9	21,3	A07,A01,A03
	Pankūka ar gaļu	110	266,2	10,1	12,3	19,3	A01,A03,A07
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			903,0	33,0	27,5	92,5	

Sastādīja; Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022._gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022._gada 29.augusts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

05.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija 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,A03
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Maize ar vārītu olu	50(20,3,26)	106,7	4,7	5,3	10,0	A01,A03,A07
Pusdienas						
Plovs	180	358,3	13,3	11,5	34,0	A01
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Zivju zupa	200	116,1	8,6	4,6	8,9	A07
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
Cepta maize ar ievārījumu	61	133,8	4,9	2,2	23,3	A07A01,A03
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	37,8	
		1035,0	39,0	25,8	171,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

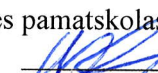
Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022_.gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022_.gada 29.augusts

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

06.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Omlete ar dārzeņiem	100	141,9	7,8	11,2	3,1	A07,A03
Tēja	100	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar sieru	50(20,5,26)	149,8	5,8	9,4	10,3	A07,A03,A01
Pusdienas						
Kartupeļi ar sautētu vistu	180(60,20,100)	216,2	14,7	8,7	17,9	A07,A01
Kakao krēms ar ogu ķīseli	125(50,70)	144,4	1,2	9,2	14,6	A07
Salāti dārzeņu ar eļļu	50	85,9	2,1	3,7	10,7	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Ābolu bulciņa	60	119,7	2,8	4,1	17,7	A01,A03,A07
Kefīrs ar ogām	150	105,0	3,8	3,7	14,3	A07
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1043,0	38,9	50,0	108,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022_.gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022_.gada 29.augusts

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

07.09.2022.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	
Graudu maize ar tomātu	50(20,5,25)	87,2	2,4	2,5	9,8	A07,A01,A03
Pusdienas						
Griķi ar gulašu	180(100,60,20)	349,3	14,5	13,9	25,6	A07,A01
Zemenes ar putukrējumu	100(70,30)	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	50	37,0	1,1	2,8	1,4	A07,A10
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
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	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
		1083,4	36,4	50,9	95,2	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022._gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022._gada 29.augusts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

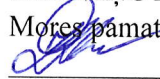
08.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
Brokastis						
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	120(10,110)	165,4	5,1	3,7	27,9	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Maize ar cūkas cepeti	50(20,5,26)	144,4	6,3	5,5	9,8	A01,A03,A07
Pusdienas						
Dārzeņu ragū ar sardeli	200(50,150)	254,7	10,0	15,2	34,9	A07,A01,A03
Biezpiena cepumu kūka	60	103,3	4,7	5,3	10,4	A07,A01,A03
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Ogu dzēriens	150	12,0	0,1	0,0	3,5	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A07,A01,A03
Launags						
Sausās brokastis	50	189,0	4,2	2,5	37,3	A01
Piens	100	67,0	3,2	4,0	4,6	A07
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1046,0	35,9	36,8	149,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

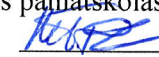
Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022._gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022._gada 29.augusts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

09.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu 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	
Graudu maize ar sieru	50(20,5,26)	104,8	3,9	5,4	7,1	A01,A03,A07
Pusdienas						
Frikadeļu zupa	200	158,2	7,5	6,2	8,3	A07,A03
Pankūka ar gaļu	110	266,2	10,1	12,3	19,3	A01,A07,A03
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						
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
Cepumi	30	132,3	2,1	4,4	21,0	A07,A01,A03
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1046,0	31,6	30,5	137,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

ĒDIENKARTE

12.09-16.09.2022.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
12.09	Makaroni ar liellopu gaļas mērci	300(80,60, 160)	580,3	24,3	25,5	63,0	A01,A07
	Tomātu salāti ar eļļu	50	73,3	2,0	5,2	3,6	
	Biezpiena bulciņa	60	157,8	5,4	4,2	23,4	A07A01,A03
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			936,8	33,9	35,1	115,5	
13.09	Dārzenu sautējums ar vistas karbonādi	330(250,80)	299,4	15,8	26,4	31,3	A07,A01,A03
	Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A07,A01,A03
	Rīsu krēms ar ogu ķīseli	250(100, 150)	312,1	2,5	10,7	52,4	A01,A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			749,2	21,0	37,4	111,1	
14.09	Ķirbju zupa ar grauzdīņiem	250	237,6	7,0	17,9	11,1	A01,A07,A03
	Kartupeļi ar biezpienu	275(100, 175)	306,9	13,6	14,4	26,8	A07
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03A07
KOPĀ			784,4	24,7	32,6	89,8	
15.09	Griķi ar kotleti un mērci	300(100,50, 150)	572,2	20,2	22,1	57,1	A07,A01,A03
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	200(100, 100)	182,3	4,5	4,1	32,2	A01,A07
	Biešu salāti ar krējumu	100	82,2	1,4	5,1	7,2	A07,A10
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			884,7	26,3	31,3	109,5	
16.09	Desu zupa	300	422,0	16,6	25,9	11,0	A01,A03,A07
	Ābolu pankūka ar ievārījumu	160(10,150)	294,7	7,1	8,9	45,8	A01,A03,A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			956,6	27,8	35,1	108,7	

Sastādīja; Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2022._gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

T.Blūma

2022._gada 29.augusts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

12.09.2022.g. PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Oglhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Omlete ar dārzeņiem	100	141,9	7,8	11,2	3,1	A07
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Graudu maize ar tomātu	50(20,25,5)	87,2	2,4	2,5	9,8	A01,A03,A07
Pusdienas						
Makaroni ar liellopu gaļas mērci	180(60,20,100)	328,5	15,0	12,4	39,4	A01,A07
Tomātu salāti ar eļļu	50	38,4	1,0	2,6	2,3	
Biezpiena bulciņa	60	157,8	5,4	4,2	23,4	A07,A01,A03
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						
Biezpiena sacepums	100	150,3	5,3	9,8	9,3	A01,A07,A03
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
Bumbieris	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1064,6	38,9	43,2	122,8	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa


 D. Kļaviņa
 2022_.gada 29.augusts
APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore


 T. Blūma
 2022_.gada 29.augusts
OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

13.09.2022.g PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

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	
Maize ar desu	50(20,5,25)	143,2	3,7	9,9	9,8	A07,A03,A01
Pusdienas						
Dārzeņu sautējums ar vistas karbonādi	260(180,80)	249,5	14,4	23,5	26,2	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
Rīsu krēms ogu ķīseli	125(50,75)	144,4	1,2	9,2	14,6	A07,A01
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	
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1037,3	40,7	56,8	117,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa
 D.Kļaviņa
 2022_.gada.29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore
 T.Blūma
 2022_.gada 29.augusts

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

14.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	120(10,110)	165,4	5,1	3,7	27,9	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	1,0	4,0	
Baltmaize ar vārītu olu	50(20,5,25)	106,7	4,7	5,3	10,0	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļi ar biezpienu	180(80,100)	184,5	7,4	8,7	16,9	A07
Ogu dzēriens	100	8,0	0,0	0,0	2,0	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A07,A01,A03
Ķirbju zupa ar grauzdiņiem	250	237,6	7,0	17,9	11,1	A07,A01,A03
Launags						
Pankūkas ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A01,A03,A07
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1059,5	31,9	41,2	140,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022_.gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022_.gada 29.augusts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

15.09.2022.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	
Maize ar cūkas cepeti	50(20,5,25)	144,4	6,3	5,5	9,8	A01,A03,A07
Pusdienas						
Griķi ar kotletu un mērci	180(60,20,100)	379,3	20,4	26,8	50,3	A01,A07,A03
Biešu salāti ar krējumu	50	33,3	0,7	1,6	3,7	A07,A10
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	100(50,50)	109,4	2,8	2,1	20,0	A07,A01
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Rasols	100	177,7	3,9	14,0	5,8	A03,A07,A10
Baltmaize ar sviestu	18(15,3)	55,5	1,2	2,4	7,4	A07,A01,A03
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1059,5	37,8	54,0	131,7	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022._gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022._gada 29.augusts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

16.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	120(10,110)	165,4	5,1	3,7	27,9	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar sieru	50(20,5,25)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Desu zupa	200	238,8	9,3	18,5	7,1	A07
Ābolu pankūka ar ievārījumu	80	142,9	3,9	4,2	22,1	A07,A03,A01
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Tomātu siera salāti	75	94,4	3,3	7,6	2,6	A07,A03,A10
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Maize ar sviestu	18	55,5	1,2	2,4	7,4	A01,A03,A07
		1040,9	32,1	46,1	120,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

ĒDIENKARTE

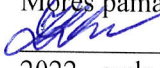
19.09-23.09.2022.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģi ja kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
19.09	Makaroni ar gulašu	270(70,50,170)	519,4	20,9	17,4	49,1	A01,A07
	Cepumi	50	220,5	3,5	7,3	35,0	A07,A01,A03
	Kīnas kāpostu salāti	100	88,3	2,1	7,2	2,9	A07,A10
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
			953,6	28,7	32,1	112,5	
20.09	Kartupeļu biezputra ar sautētu vistu	375(100,60,215)	448,5	28,1	21,0	33,8	A01,A07
	Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	100	79,7	2,2	5,1	5,0	
	Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Banāns	125	114,5	1,0	0,1	26,4	
KOPĀ			841,0	32,9	35,0	98,8	
21.09	Putraimu biezputra ar gaļas mērci	350(60,50,240)	643,0	22,3	28,0	58,7	A07,A01
	Biezpiena krēms ar avenēm	85(40,45)	170,1	6,3	9,6	15,2	A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A07,A03,A01
KOPĀ			938,5	30,8	37,8	99,4	
22.09	Kartupeļi ar ceptu zivi un mērci	350(100,60,190)	347,3	20,4	14,2	32,0	A01,A07,A03
	Biešu salāti ar krējumu	100	82,2	1,4	5,1	7,2	A07,A10
	Mannā biezputra ar ogu ķīseli	250(100,150)	276,1	4,8	9,6	44,0	A01,A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			753,6	26,8	28,9	96,2	
23.09	Biešu zupa	300	339,9	17,5	12,8	13,3	A07
	Biezpiena sacepums ar krējumu	100	314,9	10,6	19,5	22,2	A01,A03,A07
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A07,A03
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Banāns	125	114,5	1,0	0,1	26,4	
KOPĀ			894,7	31,3	32,6	87,4	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022._gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022._gada 29.augusts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

19.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

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 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
Dārzeņu zupa ar kausētu sieru	200	76,1	3,6	3,5	7,0	A07
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						
Maize ar ievārījumu	61	133,8	4,9	2,2	23,3	A01,A07,A03
Apelsīni	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
Kompots ar ogām	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
		1044,3	35,5	29,3	141,7	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2022._gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

T.Blūma

2022._gada 29.augusts

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

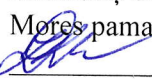
20.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

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	
Graudu maize ar tomātu	50(5,20,25)	87,2	2,4	2,5	9,8	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļu biezputra ar sautētu vistu	180(60,20,100)	225,0	14,7	9,7	18,2	A01,A07
Zemenes ar putukrējumu	100(50,50)	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	50	36,0	1,2	2,0	2,8	
Ogu dzēriens	200	12,0	0,1	0,0	3,5	
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
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1050,5	38,0	42,6	126,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022_.gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022_.gada 29.augusts

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

21.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Oglhidr.	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 vārītu olu	50(5,20,25)	106,7	4,7	5,3	10,0	A01,A03,A07
Pusdienas						
Putraimu biezputra ar gaļas mērci	180(20,40,120)	321,5	11,5	14,0	29,35	A07,A01
Biezpiena krēms ar avenēm	100(70,30)	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	200	8,0	0,0	0,0	2,0	
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	
		1068,9	29,5	46,6	122,75	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022._gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022._gada 29.augusts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

22.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

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	
Maize ar cūkas cepeti	50(5,20,25)	144,4	6,3	5,5	9,8	A07,A03,A01
Pusdienas						
Kartupeļi ar ceptu zivi un mērci	180(60,20,100)	205,1	12,8	7,9	19,2	A07,A01,A03
Mannā biezputra ar ogu ķīseli	150(75,75)	136,6	2,3	4,8	21,4	A07,A01
Biešu salāti ar krējumu	50	33,3	0,7	1,6	3,7	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,A07,A03
Kefīrs ar ogām	150	105,0	3,8	3,7	14,3	A07
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1019,0	34,3	30,0	141,6	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

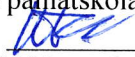
Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022_.gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022_.gada 29.augusts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

23.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	120(10,110)	165,4	5,1	3,7	27,9	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Graudu maize ar sieru	50(20,5,26)	165,2	6,4	9,4	9,7	A07,A03,A01
Pusdienas						
Biešu zupa	200	142,0	6,9	5,2	7,2	A07
Biezpiena sacepums ar krējumu	100	150,3	5,3	9,8	9,3	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A07,A03
Launags						
Tomātu siera salāti	75	94,4	3,3	7,6	2,6	A07,A10
Graudu maize ar sviestu	20	80,3	1,7	3,8	6,9	A07,A01,A03
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
		1030,3	32,2	39,8	116,0	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

ĒDIENKARTE

26.09-30.09.2022.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
26.09	Makaroni ar maltās gaļas mērci	300(80,40,180)	664,0	24,3	26,8	57,6	A01,A07
	Dārzeņu burkānu salāti ar krējumu	100	77,1	2,4	5,0	4,2	A07,A10
	Biezpiena bulciņa	60	157,8	5,4	4,2	23,4	A07,A01,A03
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			946,9	32,3	36,0	98,2	
27.09	Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	350(100,60,190)	519,6	21,7	23,6	28,5	A01,A03,A07
	Sautēti svaigi kāposti	100	69,6	1,3	5,0	4,3	
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	200(100,100)	182,3	4,5	4,1	32,2	A07,A01
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			896,9	29,7	32,9	90,5	
28.09	Dārzeņu sautējums ar vistas kotleti	360(110,250)	382,7	25,5	19,2	25,6	A01,A03,A07
	Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
	Biezpiena krēms ar zemenēm un avenēm	85	172,1	6,3	9,6	16,0	A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			729,6	34,4	29,0	82,9	
29.09	Griķi ar vistas karbonādi un mērci	300(80,60,160)	448,8	24,4	31,4	57,9	A01,A07
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
	Tomātu salāti ar eļļu	100	73,3	2,0	5,2	3,6	
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			762,0	30,5	36,9	113,4	
30.09	Pupiņu zupa	300	454,7	23,3	16,9	27,0	A07,A01
	Pankūka ar ievārījumu	124(10,114)	366,2	9,3	13,9	50,8	A01,A03,A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A07,A01,A03
KOPĀ			946,3	34,8	31,0	103,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022_.gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022_.gada 29.augusts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

26.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Omlete ar dārzeņiem	100	141,9	7,8	11,2	3,1	A07,A03
Graudu maize ar tomātu	50(20,5,26)	87,2	2,4	2,5	9,8	A01,A03,A07
Tēja	150	4,0	3,3	3,1	7,4	
Pusdienas						
Zivju zupa	200	116,1	8,6	4,6	8,9	A07
Makaroni ar maltās gaļas mērci	180(50,20,110)	422,1	17,3	14,5	38,1	A01,A07
Dārzeņu burkānu salāti ar krējumu	50	38,7	1,2	2,5	2,1	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						
Kartupeļu burkānu biežputra	150	99,8	2,4	2,4	16,1	A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1049,5	45,2	41,0	115,8	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022_.gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022_.gada 29.augusts

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

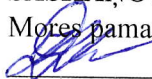
27.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Biezpiens ar krējumu	100	208,2	12,0	15,3	2,7	A07
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar gurķi	60(20,25,5)	83,6	1,8	3,9	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	180(50,30,100)	306,7	12,1	12,6	22,6	A07,A01,A03
Sautēti svaigi kāposti	50	30,7	0,7	2,0	2,2	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	100(50,50)	109,4	2,8	2,1	20,0	A07,A01
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Launags						
Pankūka ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A03,A07,A01
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1031,2	35,9	40,4	112,4	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2022_.gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

 T.Blūma

2022_.gada 29.augusts

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

28.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Oglhidr.	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	
Maize ar tomātu	50(5,20,25)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
Pusdienas						
Dārzeņu sautējums ar vistas kotleti	290(110,180)	332,8	24,1	16,6	20,5	A01,A03,A07
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Biezpiena krēms ar zemenēm un avenēm	60(30,30)	103,3	4,7	5,3	10,4	A07
Ogu dzēriens	200	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Rasols dārzeņu	150	189,4	6,7	9,7	11,0	A07,A03,A10
Maize ar sviestu	18	55,5	1,2	2,4	7,4	A01,A03,A07
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
		1064,6	45,5	40,0	122,8	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2022._gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

T.Blūma

2022._gada 29.augusts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

29.09.2022g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Omlete ar dārzeņiem	80	118,2	7,1	9,2	2,0	A07,A03
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Baltmaize ar sieru	40(15,2,23)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Griķi ar vistas karbonādi un mērci	180(60,20,100)	379,3	20,4	26,8	50,3	A07,A01,A03
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Tomātu salāti ar eļļu	50	38,4	1,0	2,6	2,3	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	2,0	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,1	A01,A03,A07
Launags						
Zivju salāti	150	152,9	13,2	9,6	2,5	A01,A07,A03
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	2,0	
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1075,0	51,4	58,2	116,4	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2022_.gada 29.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktore

T.Blūma

2022_.gada 29.augusts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

30.09.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

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 cūkas cepeti	50(20,5,25)	157,7	6,3	6,9	9,8	A07,A01,A03
Pusdienas						
Pupiņu zupa	200	176,4	8,9	6,1	11,4	A07,A01
Pankūka ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	200	12,0	0,1	0,0	3,5	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A07,A01,A03
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Launags						
Desa vārīta	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
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
		1028,8	33,3	32,4	148,2	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve