Mores pamatskolas medmāsa
_____ D,Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

ĒDIENKARTE.

28.11-02.12.2022.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
28.11	Plovs	250	424,7	16,1	12,9	41,6	A01
	Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
	Biezpiena bulciņa	60	157,8	5,4	4,2	23,4	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	**720,2**	**24,2**	**17,4**	**92,4**	
29.11	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	125(50,75)	144,4	1,2	9,2	14,6	A07
	Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
		KOPĀ	**777,2**	**35,5**	**35,1**	**76,4**	
30.11	Griķi ar gulašu	200(60,30,110)	380,1	16,4	15,1	25,6	A07,A01
	Zemenes ar putukrējumu	100(40,60)	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
	Biešu salāti ar krējumu	100	82,2	1,4	5,1	7,2	A07,A10
	Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
		KOPĀ	**798,0**	**27,4**	**34,2**	**75,3**	
01.12	Kartupeļi ar kotleti un mērci	350(80,60,210)	542,8	20,8	22,0	38,8	A07,A01,A03
	Biezpiena krēms ar zemenēm	85	170,1	6,3	9,6	15,2	A07
	Kīnas kāpostu salāti	50	37,0	1,1	2,8	1,4	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
		KOPĀ	**875,3**	**30,4**	**34,6**	**80,9**	
02.12	Desu zupa	300	422,0	16,6	25,9	11,0	A07,A01,A03
	Ābolu pankūka ar ievārījumu	160	294,7	7,1	8,9	45,8	A01,A03,A07
	Skolas piens	200					A01,A03,A07
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
		KOPĀ	**794,1**	**25,7**	**35,0**	**69,3**	

Sastādīja; Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

PIRMDIENA

ĒDIENKARTE

28.11.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu 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	
Graudu maize ar tomātu	50(20,3,28)	87,2	2,4	2,5	9,8	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	200	12,0	0,1	0,0	13,2	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Biezpiena bulciņa	60	157,8	5,4	4,2	23,4	A07A01,A03
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
		1058,1	43,8	38,4	116,4	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

OTRDIENA

ĒDIENKARTE

29.11.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
Brokastis						
Pankūka ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A07,A03,A01
Tēja	100	4,0	0,0	0,0	1,0	
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	
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
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
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1034,3	36,7	38,8	132,5	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

TREŠDIENA

ĒDIENKARTE

30.11.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
Brokastis						
Omlete ar dārzeņiem	100	141,9	7,8	11,2	3,1	A07,A03
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Graudu maize ar gurķi	50(20,5,25)	85,8	2,4	2,5	9,6	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
Biešu salāti ar krējumu	50	33,3	0,7	1,6	3,7	A07,A10
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	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
		1063,8	35,2	50,4	95,0	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

CETURTDIENA

ĒDIENKARTE

01.12.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
Brokastis						
Pankūka ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A07,A01,A03
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Pusdienas						
Kartupeļi ar kotleti un mērci	180(60,20,100)	294,2	11,0	11,8	22,5	A07,A01,A03
Biezpiena krēms ar zemenēm	60	103,3	4,7	5,3	10,4	A07
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Ogu dzēriens	150	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	50	220,5	3,5	7,3	35,0	A07,A01,A03
Banāni	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1042,2	31,4	33,5	142,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

PIEKTDIENA

ĒDIENKARTE

02.12.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija 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	
Graudu maize ar sieru	50(20,5,26)	104,8	3,9	5,4	7,1	A01,A03,A07
Pusdienas						
Desu zupa	200	238,8	9,3	18,5	7,1	A07,A03,A01
Ābolu pankūka ar ievārījumu	80	142,9	3,9	4,2	22,1	A01,A07,A03
0gu 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	50	189,0	4,2	2,5	37,3	A01
Skolas piens	200					A07
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1023,0	29,8	34,6	140,7	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

ĒDIENKARTE

05.12-09.12.2022.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
05.12	Makaroni ar gulašu	300(80,50, 170)	695,8	25,4	26,8	64,3	A01,A07
	Dārzeņu salāti ar eļļu	50	85,9	2,1	3,7	10,7	
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	A07A01,A03
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	KOPĀ		**944,2**	**29,6**	**30,6**	**114,4**	
06.12	Kartupeļi ar maltās gaļas mērci	300(250,50)	460,1	19,5	17,8	29,1	A07,A01
	Ķīnas kāpostu salāti	50	37,0	1,1	2,8	1,4	A07,A10
	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
	Skolas piens	200					A07
	KOPĀ		**886,6**	**25,1**	**31,5**	**95,4**	
07.12	Rīsi ar dārzeņiem	250	355,0	6,3	13,8	50,5	A01,A07
	Vistas karbonāde	80	171,1	12,1	19,5	17,8	A07,A01,A03
	Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Ogu uzpūtenis ar pienu	200	188,0	4,6	4,1	35,0	A01,A07
	KOPĀ		**774,4**	**23,7**	**37,5**	**118,2**	
08.12	Kartupeļi ar cūkas karbonādi un sēņu mērci	380(100,80, 200)	407,8	12,1	25,6	30,0	A07,A01,A03
	Burkānu salāti ar saules puķu sēklām	100	71,7	0,8	5,0	4,5	
	Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	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		**755,2**	**16,5**	**39,6**	**80,6**	
09.12	Pupiņu zupa	300	454,7	23,3	16,9	27,0	A01,A07
	Biezpiena sacepums	100	314,9	10,6	19,5	22,2	A01,A03,A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,0	A01,A03,A07
	KOPĀ		**895,0**	**36,1**	**36,6**	**74,2**	

Sastādīja; Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

PIRMDIENA

ĒDIENKARTE

05.12.2022.g. PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
Brokastis						
Piecu graudu biezputra ar ievārījumu	120	55,5	1,4	1,6	8,9	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Graudu maize ar sieru	50(20,25,5)	165,2	6,4	9,4	9,7	A01,A03,A07
Pusdienas						
Makaroni ar gulašu	180(60,20,100)	396,3	15,5	13,3	39,1	A01,A07
Dārzeņu salāti ar eļļu	50	85,9	2,1	3,7	10,7	
Zivju zupa	200	116,1	8,6	4,6	8,9	A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Vinegrets	150	97,4	1,7	5,1	10,2	
Ogu dzēriens	150	12,0	0,1	0,0	3,5	
Banāns	60	54,9	0,9	0,1	12,7	
Maize ar sviestu	20	47,6	1,5	0,2	9,8	A01,A03,A07
		1046,9	38,3	38,0	118,0	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

OTRDIENA

ĒDIENKARTE

06.12.2022.g PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija 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	
Maize ar desu	50(20,5,25)	143,2	3,7	9,9	9,8	A07,A03,A01
Pusdienas						
Kartupeļi ar maltās gaļas mērci	300(50,250)	269,4	12,3	14,3	21,1	A01,A07
Ķīnas kāpostu salāti	50	37,0	1,1	2,8	1,4	A07,A10
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
Skolas piens	200					A07
Launags						
Kartupeļu sacepums ar krējumu	100	131,1	9,1	11,6	18,7	A07,A03
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	
Apelsīni	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1033,8	35,4	52,3	121,6	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____D.Kļaviņa
2022_.gada.21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

TREŠDIENA

ĒDIENKARTE

07.12.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
Brokastis						
Pankūka ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A07,A01,A03
Tēja	150	4,0	0,0	1,0	4,0	
Pusdienas						
Rīsi ar dārzeņiem	180	231,1	4,0	9,0	32,9	A07,A01
Ogu dzēriens	100	8,0	0,0	0,0	2,0	
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Vistas karbonāde	80	171,1	12,1	19,5	17,8	A07,A01,A03
Ogu uzpūtenis ar pienu	100	115,1	3,0	2,1	22,8	A01,A07
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
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1019,4	32,0	45,0	159,0	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

CETURTDIENA

ĒDIENKARTE

08.12.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
Brokastis						
Pankūka ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A07,A01,A03
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Pusdienas						
Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	180(60,20,100)	306,7	12,1	12,6	22,6	A01,A07,A03
Burkānu salāti ar saules puķu sēklām	50	59,8	0,4	5,0	2,3	
Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
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	
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1067,7	25,1	47,2	123,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

PIEKTDIENA

ĒDIENKARTE

09.12.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija 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	
Baltmaize ar sieru	50(20,5,25)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Pupiņu zupa	200	176,4	8,9	6,1	11,4	A07
Biezpiena sacepums ar krējumu	100	150,3	5,3	9,8	9,3	A07,A03,A01
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Skolas piens	200					A07
Launags						
Tomātu siera salāti	75	94,4	3,3	7,6	2,6	A07,A03,A10
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
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
		1012,5	33,0	39,3	117,8	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

ĒDIENKARTE

12.12-16.12.2022.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
12.12	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
	Cepumi	30	132,3	2,1	4,4	21,0	A07,A01,A03
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
		KOPĀ	**921,4**	**29,0**	**36,2**	**95,8**	
13.12	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**	
14.12	Kartupeļu biezputra ar vistas kotleti un mērci	360(110,250)	485,5	29,6	20,5	42,8	A01,A03,A07
	Biešu salāti ar krējumu	50	33,3	0,7	1,6	3,7	A07,A10
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Biezpiena krēms ar zemenēm un avenēm	85	172,1	6,3	9,6	16,0	A07
	KOPĀ		**738,9**	**36,8**	**31,7**	**75,5**	
15.12	Griķi ar vistas karbonādi un mērci	300(80,60,160)	448,8	24,4	31,4	57,9	A01,A07,A03
	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**	
16.12	Biešu zupa	300	339,9	17,5	12,8	13,3	A07
	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	**831,5**	**29,0**	**26,9**	**89,6**	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

PIRMDIENA

ĒDIENKARTE

12.12.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu 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						
Cepumi	30	119,7	2,8	4,1	17,7	A07,A03,A01
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1069,4	45,6	42,7	117,4	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

OTRDIENA

ĒDIENKARTE

13.12.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu 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 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____T.Blūma
2022_.gada 21.novembris

TREŠDIENA

ĒDIENKARTE

14.12.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija 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	
Maize ar tomātu	50(5,20,25)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļu biezputra ar vistas kotleti un mērci	290(110,180)	265,8	15,6	12,1	21,8	A01,A03,A07
Biešu salāti	50	33,3	0,7	1,6	3,7	A07,A10
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	
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
		1065,2	37,3	37,0	138,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022 _.gada 21.novembris

CETURTDIENA

ĒDIENKARTE

15.12.2022g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
Brokastis						
Pankūka ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A07,A03,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
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						
Kartupeļu burkānu biezputra	150	99,8	2,4	2,4	16,1	A07
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
Maize ar sviestu	35	91,2	2,3	2,5	14,7	A01,A03,A07
		1020,3	34,0	39,2	164,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
_____ D.Kļaviņa
2022_.gada 21.novembris

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktore
_____ T.Blūma
2022_.gada21.novembris

PIEKTDIENA

ĒDIENKARTE

16.12.2022.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu 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 cūkas cepeti	50(20,5,25)	157,7	6,3	6,9	9,8	A07,A01,A03
Pusdienas						
Biešu zupa	200	142,0	6,9	5,2	7,2	A07
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	
		1050,8	38,8	44,9	117,5	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve