

ĒDIENKARTE

15.05-19.05.2023.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Oglhidr.	Alerģēnu kodi
15.05	Makaroni ar gulašu	300(80,60, 160)	695,8	25,4	26,8	64,3	A01,A07
	Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	50	36,2	1,2	2,1	2,6	
	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	
KOPĀ			937,8	32,2	33,1	103,3	
16.05	Griķi ar maltās gaļas mērci	300(250,50)	565,2	24,9	20,6	43,4	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
	Kakao krēma ar ogu ķīseli	250(100, 150)	230,6	3,0	11,4	30,0	A07,A10
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			958,2	31,2	35,0	100,3	
17.05	Dārzenų sautējums	250	128,3	3,7	6,6	13,5	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	
	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	250(100, 150)	280,8	5,0	12,3	37,9	A01,A07
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			717,9	23,5	38,7	96,6	
18.05	Kartupeļi ar kotleti un sēņu mērci	380(100,80, 200)	508,8	17,3	23,1	43,5	A07,A01,A03
	Biešu salāti ar eļļu	100	86,5	1,4	5,2	8,0	
	Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			871,0	22,3	37,3	97,6	
19.05	Frikadeļu zupa	300	396,9	18,8	14,9	21,3	A01,A07,A03
	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
	Banāni	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
KOPĀ			951,7	33,5	34,7	94,9	

Sastādīja; Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

ĒDIENKARTE.

22.05-26.05.2023.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
22.05	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	
23.05	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
	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			794,6	31,5	30,3	92,5	
24.05	Makaroni ar kotleti un mērci	300(80,40,180)	687,7	26,0	23,0	70,8	A07,A01,A03
	Zemenes ar putukrējumu	100(40,60)	150,3	1,4	8,8	20,6	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	
KOPĀ			919,3	28,3	33,4	108,1	
25.05	Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	350(80,60,210)	519,6	21,7	23,6	28,5	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			852,1	31,3	36,2	70,6	
26.05	Desu zupa	300	422,0	16,6	25,9	11,0	A07
	Ābolu pankūkas ar ievārījumu	160	294,7	7,1	8,9	45,9	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			842,1	25,9	35,0	82,4	

Sastādīja; Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

ĒDIENKARTE

29.05-02.06.2023.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
29.05	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	
30.05	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	
31.05	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	
01.06	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	
02.06	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