

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

ĒDIENKARTE

01.04.-05.04.2024.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu kodi
01.04							
	BRĪVS						
KOPĀ							
02.04	Dārzeņu sautējums ar cīsiņiem	380(50,280)	242,8	8,3	17,0	30,5	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
	Kakao krēms ar ogu ķīseli	250(100, 150)	230,6	3,0	11,4	30,0	A07
	Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
	Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
KOPĀ			722,0	20,4	33,7	95,6	
03.04	Ķirbju siera zupa	250	237,6	7,0	17,9	11,1	A07
	Makaroni ar maltās gaļas mērci	270(60,40, 170)	582,0	20,6	21,4	59,5	A07,A01
	Tomāts šķēlītēs	50	8,6	0,5	0,1	1,3	
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
KOPĀ			876,2	28,3	39,4	84,9	
04.04	Kartupeļi ar vistas karbonādi un mērci	380(100,80, 200)	519,6	21,7	23,6	28,5	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			881,8	26,7	37,8	82,6	
05.04	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
	Skolas piens	200					A07
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,0	A01,A03,A07
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
KOPĀ			903,7	33,3	34,7	81,9	

Sastādīja; Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā
K.Grīnbergs
2024.gada 25.marts

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

02.04.2024.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
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 cīsiņiem	180	327,2	14,6	22,0	13,6	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
Kakao krēms ar ogu ķīseli	125(50,75)	144,4	1,2	9,2	14,6	A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	130	169,9	3,9	7,5	20,4	A07,A03,A01
Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,2	9,4	A07
		1165,4	39,8	65,3	96,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

03.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Ābolu pankūka ar ievārījumu	80	142,9	3,9	4,2	22,1	A07,A01,A03
Tēja	150	4,0	0,0	1,0	4,0	
Pusdienas						
Ķirbju siera zupa	250	237,6	7,0	17,9	11,1	A07
Ogu dzēriens	100	8,0	0,0	0,0	2,0	
Makaroni ar maltās gaļas mērci	180(60,20,110)	422,1	17,3	14,5	38,1	A07,A01
Tomāts šķēlītēs	50	8,6	0,5	0,1	1,3	
Launags						
Zivju salāti	150	152,9	13,2	9,6	2,5	A07,A03,A10
Graudu maize ar sviestu	20(15,5)	80,3	1,7	3,8	6,9	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
		1157,9	44,1	51,1	112,5	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

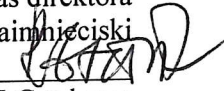
 D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā 

K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

04.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija 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	
Maize ar tomātu	50(28,20,5)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļi ar vistas karbonādi un mērci	180(60,20,100)	306,7	12,1	12,6	22,6	A01,A07,A03
Biešu salāti ar eļļu	50	43,2	0,7	2,6	4,0	
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						
Sausās brokastis	50	189,0	4,2	2,5	37,3	A01
Piens	100	66,0	3,2	4,0	4,6	A07
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1106,7	35,9	50,0	116,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

05.04.2024.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	0,0	1,0	
Baltmaize ar sieru	50(20,5,25)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Frikadeļu zupa	200	158,2	7,5	6,2	8,3	A07,A01,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
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	2,5	
Launags						
Tomātu siera salāti	75	94,4	3,3	7,6	2,6	A07,A03,A10
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
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
		1063,7	37,8	44,4	113,4	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

ĒDIENKARTE.

08.04-12.04.2024.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
08.04	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
	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			780,2	30,2	22,4	88,8	
09.04	Kartupeļu biezputra ar sautētu vistu	350(90,60,200)	448,5	28,1	21,0	33,8	A01 ,A07
	Burkānu ,kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	81,0	2,2	5,1	5,1	
	Biezpiena krēms ar zemenēm	100(40,60)	170,1	6,3	9,6	15,2	A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
KOPĀ			798,5	37,2	35,7	78,4	
10.04	Makaroni ar maltās gaļas mērci	270(60,40,170)	582,0	20,6	21,4	59,5	A07,A01
	Veģetārā biešu zupa	250	113,8	2,3	5,8	12,2	A07
	Svaigs gurķis	60	7,2	0,6	0,2	10,0	
	Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A07,A03
KOPĀ			888,4	31,7	32,6	103,6	
11.04	Kartupeļi ar vistas karbonādi un mērci	350(80,60,210)	542,8	20,8	22,0	38,8	A07,A01,A03
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	200(100,100)	182,3	4,5	4,1	32,2	A07
	Sautēti burkāni ar zirņšiem	100	155,0	2,9	11,2	10,2	A07,A01
	Skolas piens	200					A07
KOPĀ			880,1	28,2	37,3	81,2	
12.04	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

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

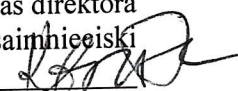
 D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā 

K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

08.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

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	
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	
Dārzeņu zupa	200	76,1	3,6	3,5	7,0	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
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1117,8	45,3	42,6	120,2	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā K.Grīnbergs
2024.gada 25.marts

OTRDIENA

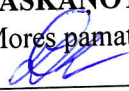
ĒDIENKARTE
09.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu 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						
Kartupeļu biežputra ar sautētu vistu	180(60,20,100)	225,0	14,7	9,7	18,2	A07,A01
Burkānu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	81,0	2,2	5,1	5,1	
Biezpiena krēms ar zemenēm	80	170,1	6,3	9,6	15,2	A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Makaronu piena zupa	200	144,8	5,7	4,6	21,1	A01,A07
Cepumi	50	220,5	3,5	7,3	35,0	A01,A03,A07
Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
		1044,9	36,9	40,6	130,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKANOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā 

K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

10.04.2024.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	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Graudu maize ar desu	50(20,5,25)	85,8	2,4	2,5	9,6	A07,A01,A03
Pusdienas						
Makaroni ar maltās gaļas mērci	180(100,60,20)	422,1	17,3	14,5	38,1	A07,A01
Veģetārā biešu zupa	200	92,4	2,0	4,5	10,1	A07
Svaigs gurķis	60	7,2	0,6	0,2	10,0	
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						
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
Apelsīni	100	37,8	0,9	0,3	8,1	
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
		1171,2	53,1	50,4	111,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā
K.Grīnbergs
2024.gada 25.marts

CETURTDIENA

ĒDIENKARTE
11.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Mannā biezputra ar ievārījuma	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 sieru	50(20,25,3)	143,2	3,7	9,9	9,8	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļi ar vistas karbonādi un mērci	180(60,20,100)	294,2	11,0	11,8	22,5	A07,A01,A03
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	100(50,50)	109,4	2,8	2,1	20,0	A07
Sautēti burkāni ar zirnīšiem	100	155,0	2,9	11,2	10,2	A07,A01
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Dārzeņu rasols	150	189,4	6,7	9,7	11,0	A03,A07,A10
Maize ar sviestu	18(15,3)	55,5	1,2	2,4	7,4	A07,A01,A03
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
Skolas piens	200					A07
		1156,8	33,3	49,3	124,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā K.Grīnbergs
2024.gada 25.marts

PIEKTDIENA

ĒDIENKARTE
12.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

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	
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
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	50	189,0	4,2	2,5	37,3	A01
Piens	100	66,0	3,2	4,0	4,6	A07
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1038,6	31,7	38,5	133,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K. Grinbergs

2024.gada 25.marts

ĒDIENKARTE

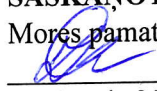
15.04-19.04.2024.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģi ja kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
15.04	Makaroni ar maltās gaļas mērci	270(60,40,170)	424,7	16,1	12,9	41,6	A01
	Svaigu kāpostu zupa	200	238,1	12,2	8,9	13,9	A07
	Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
	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
			860,5	37,0	27,1	79,3	
16.04	Kartupeļi ar sautētu vistu un mērci	350(90,60,200)	362,1	23,9	14,6	31,0	A01,A03,A07
	Biezpiena cepumu kūka	100	172,1	6,3	9,6	16,0	A01,A03,A07
	Salāti dārzeņu ar eļļu	100	84,7	2,1	6,2	3,9	
	Skolas piens	200					A07
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
KOPĀ			733,4	34,2	30,4	77,3	
17.04	Griķi ar kotleti un mērci	300(80,50,170)	572,2	20,2	22,1	57,1	A07,A01,A03
	Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Kāpostu salāti ar krējumu	50	39,7	0,8	2,9	2,3	A07,A10,A03
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			887,6	24,6	34,0	105,5	
18.04	Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	350(100,60,190)	519,6	21,7	23,6	28,5	A01,A07,A03
	Biešu salāti ar krējumu	50	33,3	0,7	1,6	3,7	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	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			954,4	29,4	35,0	101,7	
19.04	Veģetārā biešu zupa	250	294,1	11,0	22,1	10,7	A07
	Pankūka gaļas ar krējumu	110	266,2	10,1	12,3	19,3	A01,A03,A07
	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
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
KOPĀ			860,2	31,2	39,7	78,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

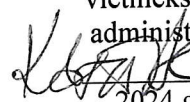
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

15.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

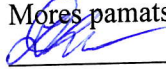
Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Mannā biežputra ar ievārījumu	120(10,110)	151,8	4,5	1,9	29,2	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Maize ar vārītu olu	50(20,3,26)	85,0	4,0	4,3	7,5	A01,A03,A07
Pusdienas						
Makaroni ar maltās gaļas mērci	180(60,20,110)	358,3	13,3	11,5	34,0	A01
Svaigu kāpostu zupa	200	238,1	12,2	8,9	13,9	A07
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Skolas piens	200					A07
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Launags						
Zivju salāti	150	152,9	13,2	9,6	2,5	A10,A07,A03
Apelsīni	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Maize ar sviestu	20	55,5	1,2	2,4	7,4	A01,A03,A07
		1159,3	51,3	38,9	117,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

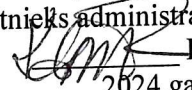
Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Klaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINUMores pamatskolas direktora
vietnieks administratīvajā jomā K.Grīnbergs
2024.gada 25.marts**TREŠDIENA****ĒDIENKARTE**

17.04.2024.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	
Maize ar desu	50(3,20,26)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Griķi ar kotleti un mērci	180(20,40,120)	286,1	10,1	11,05	28,55	A07,A01,A03
Zemenes ar putukrējumu	100(50,50)	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
Kāpostu salāti ar krējumu	50	39,7	0,8	2,9	2,3	A07,A10,A03
Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
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
Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1148,7	29,0	50,45	139,25	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā
K.Grīnbergs
2024.gada 25.marts

CETURTDIENA

ĒDIENKARTE

18.04.2024.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	
Maize ar desu	50(3,20,26)	149,8	5,8	9,4	10,3	A07,A03,A01
Pusdienas						
Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	180(60,20,100)	306,7	12,1	12,6	22,6	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	
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	
		1062,4	31,6	38,4	133,7	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

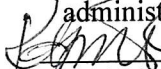
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

19.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu 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						
Veģetārā biešu zupa	250	294,1	11,0	22,1	10,7	A07
Pankūka gaļas ar krējumu	110	266,2	10,1	12,3	19,3	A01,A03,A07
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
Launags						
Vinegrets	150	97,4	1,7	5,1	10,2	
Maize ar sieru	50(3,20,26)	149,8	5,8	9,4	10,3	A07,A01,A03
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Skolas piens	200					A07
		1162,2	36,1	53,5	119,7	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

ĒDIENKARTE

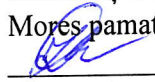
22.04-26.04.2024.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
22.04	Makaroni ar gulašu	270(60,20,110)	380,1	16,4	15,1	25,6	A01,A07
	Dārzeņu burkānu salāti ar krējumu	50	38,7	1,2	2,5	2,1	A07,A10,A03
	Šķelto zirņu zupa	250	333,6	17,9	10,9	27,2	A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
KOPĀ			852,0	37,1	28,7	76,2	
23.04	Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	350(100,60,190)	519,6	21,7	23,6	28,5	A01,A03,A07
	Sautēti skābi kāposti	100	69,6	1,3	5,0	4,3	
	Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	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
KOPĀ			889,1	33,1	33,9	81,1	
24.04	Kartupeļi ar ceptu zivi un mērci	360(110,250)	520,6	21,3	21,9	33,4	A01,A07
	Biešu salāti ar krējumu	50	33,3	0,7	1,6	3,7	A07,A10,A03
	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
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
KOPĀ			851,4	30,5	33,3	78,6	
25.04	Griķi ar vistas karbonādi un mērci	300(80,60,160)	687,7	26,0	23,0	70,8	A01,A07,A03
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	200(100,100)	188,0	4,6	4,1	35,0	A01,A07
	Tomātu salāti ar eļļu	100	73,3	2,0	5,2	3,6	
	Skolas piens	200					A07
KOPĀ			949,0	32,6	32,3	109,4	
26.04	Pupiņu zupa	300	276,7	18,6	11,5	23,2	A07,A03,A01
	Pankūka ar ievārījumu	124(10,114)	366,2	9,3	13,9	50,8	A01,A03,A07
	Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A07,A01,A03
KOPĀ			828,3	36,1	30,6	95,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINUMores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciskiadministratīvajā jomā 

K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

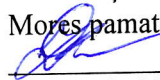
22.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

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
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						
Šķelto zirņu zupa	250	333,6	17,9	10,9	27,2	A07
Makaroni ar gulašu	180(50,20,110)	349,3	14,5	13,9	25,6	A01,A07
Dārzeņu burkānu salāti ar krējumu	50	38,7	1,2	2,5	2,1	A07,A10,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						
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	
		1126,3	51,4	46,4	122,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

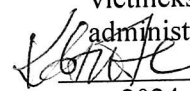
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

23.04.2024.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 skābi kāposti	50	30,7	0,7	2,0	2,2	
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
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
Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1129,7	41,2	43,4	124,5	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINUMores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

24.04.2024.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	
Maize ar vārītu olu	50(5,20,25)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļi ar ceptu zivi un mērci	180(60,20,100)	312,9	13,9	12,4	17,1	A01,A07
Biešu salāti ar krējumu	50	33,3	0,7	1,6	3,7	A07,A10,A03
Biezpiena krēms ar zemenēm un avenēm	60(30,30)	103,3	4,7	5,3	10,4	A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Pankūka pildīta ar biezpienu un krējumu	100	254,6	7,7	10,0	32,6	A07,A03,A10
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
		1019,8	33,9	35,1	122,8	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā
K.Grīnbergs
2024.gada 25.marts

CETURTDIENA

ĒDIENKARTE
25.04.2024g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija 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)	412,8	16,0	13,6	42,0	A07,A01,A03
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	200(100,100)	188,0	4,6	4,1	35,0	A01,A07
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
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
Maize ar sviestu	18	55,5	1,2	2,4	7,4	A01,A03,A07
		1149,0	37,3	34,9	153,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

26.04.2024.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)	157,7	6,3	6,9	9,8	A07,A01,A03
Pusdienas						
Pupiņu zupa	200	173,0	11,2	5,9	18,0	A07,A01,A03
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
Launags						
Desa vārīta	50	114,5	4,6	10,4	17,0	A07,A01,A03
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
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
		1092,8	42,0	38,9	149,2	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

ĒDIENKARTE

29.04-03.05.2024.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
29.04	Makaroni ar gulašu	270(60,20,110)	380,1	16,4	15,1	25,6	A01,A07
	Dārzeņu burkānu salāti ar krējumu	50	38,7	1,2	2,5	2,1	A07,A10,A03
	Šķelto zirņu zupa	250	333,6	17,9	10,9	27,2	A07
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
KOPĀ			852,0	37,1	28,7	76,2	
30.04	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	
	Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	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
KOPĀ			889,1	33,1	33,9	81,1	
01.05							
	BRĪVS						
KOPĀ							
02.05	Makaroni ar kotleti un mērci	300(80,60,160)	687,7	26,0	23,0	70,8	A01,A07,A03
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	200(100,100)	188,0	4,6	4,1	35,0	A01,A07
	Tomātu salāti ar eļļu	100	73,3	2,0	5,2	3,6	
	Skolas piens	200					A07
KOPĀ			949,0	32,6	32,3	109,4	
02.05	Griķi ar sautētu vistu un mērci	350(80,60,210)	448,5	28,1	21,0	33,8	A07,A01
	Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
	Skolas piens	200					A07
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A07,A01,A03
	Biešu salāti ar eļļu	100	86,5	1,4	5,2	8,0	
KOPĀ			762,7	32,9	35,2	74,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā
K.Grīnbergs
2024.gada 25.marts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

29.04.2024.g.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
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						
Šķelto zirņu zupa	250	333,6	17,9	10,9	27,2	A07
Makaroni ar gulašu	180(50,20,110)	349,3	14,5	13,9	25,6	A01,A07
Dārzeņu burkānu salāti ar krējumu	50	38,7	1,2	2,5	2,1	A07,A10,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						
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	
1126,3 51,4 46,4 122,1						

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

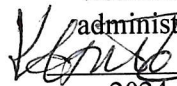
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

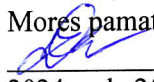
30.04.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

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	
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
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
Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1129,7	41,2	43,4	124,5	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

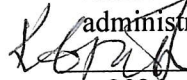
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks, saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

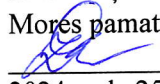
02.05.2024g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu 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						
Makaroni ar kotleti un mērci	180(60,20,100)	412,8	16,0	13,6	42,0	A07,A01,A03
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	200(100,100)	188,0	4,6	4,1	35,0	A01,A07
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
Skolas piens	200	108,0	6,2	5,0	9,4	A07
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
Maize ar sviestu	18	55,5	1,2	2,4	7,4	A01,A03,A07
		1149,0	37,3	34,9	153,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

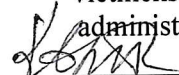
2024.gada 25.marts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada 25.marts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

03.05.2024.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 cūkas cepeti	50(20,5,25)	157,7	6,3	6,9	9,8	A07,A01,A03
Pusdienas						
Griķi ar sautētu vistu un mērci	180(60,20,100)	173,0	11,2	5,9	18,0	A07,A01,A03
Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	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
Biešu salāti ar eļļu	100	86,5	1,4	5,2	8,0	
Launags						
Desa vārīta	50	114,5	4,6	10,4	17,0	A07,A01,A03
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
Skolas piens	200					A07
		1085,0	34,6	42,6	147,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve