

Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada 30.augusts

Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā
K.Grīnbergs
2024.gada.30.augusts

ĒDIENKARTE. 5-9klasei
02.09-06.09.2024.g.

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
02.09	Dārzeņu zupa	300	221,0	14,5	10,5	16,0	A07
	Makaroni ar gulašu	300(50,60,190)	563,1	19,6	19,2	64,3	A01,A07
	Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
	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
Sāls -2,0 Cukurs -10,0		Kopā	896,0	36,2	30,0	103,5	
03.09	Kartupeļi ar sautētu vistu un mērci	370(70,60,240)	363,9	20,1	15,9	32,5	A01 ,A07
	Dārzeņu salāti ar eļļu	100	84,7	2,1	6,2	3,9	
	Augļu ķīselis ar putukrējumu	180(50,130)	204,0	1,0	10,6	26,0	A07
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Sāls-1,2 Cukurs-10,0		Kopā	818,5	25,1	32,8	88,9	
04.09	Brokoļu biezzupa ar kausētu sieru un grauzdiņiem	255	193,5	6,1	9,4	20,6	A07
	Griķi ar kotletu un mērci	309(90,40,170)	572,2	20,2	22,1	57,1	A07,A03,A01
	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	
Sāls-2,0 Cukurs-10,0		Kopā	895,9	27,9	36,6	97,9	
05.09	Biešu zupa veģetārā	260	139,9	2,5	8,0	13,0	A07
	Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	350(80,50,220)	492,1	19,3	24,8	28,8	A07,A01,A03
	Dārzeņu plate	100	16,5	1,1	0,2	2,4	
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Graudu maize	30	94,5	3,2	0,4	13,7	A01,A03,A07
Sāls-2,0 Cukurs-10,0		Kopā	791,0	26,3	33,4	70,9	
06.09	Makaroni ar vistas šampinjonu mērci	316(50,50,216)	523,0	22,4	18,7	67,0	A07,A01
	Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	100	79,7	2,2	5,1	5,0	
	Mannā biezputra ar ogu ķīseli	250(100,150)	275,8	5,4	13,5	34,8	A01,A07
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Sāls-2,0 Cukurs-10,0		Kopā	879,0	30,0	37,3	106,9	

Sastādīja; Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS
Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada .30.augusts

APSTIPRINU
Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā K.Grīnbergs
2024.gada.30.augusts

OTRDIENA

ĒDIENKARTE

03.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA 3-6 gadiem

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Biezpiens ar krējumu	100(70,30)	208,2	12,0	15,3	2,7	A07
Tēja	100	4,0	0,0	0,0	1,0	
Maize ar tomātu	50(25,20,5)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļi ar sautētu vistu un mērci	180(60,20,100)	217,8	14,7	9,0	18,0	A07,A01
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	84,7	2,1	6,2	3,9	
Augļu ķīselis ar putukrējumu	180(50,130)	204,0	1,0	10,6	26,0	A07
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Launags						
Makaronu piena zupa	200	144,8	5,7	4,6	21,1	A01,A07
Maize ar sviestu	20	55,5	1,2	2,4	7,4	A01,A03,A07
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
1119,0 40,4 52,1 117,1						
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā
K.Grīnbergs
2024.gada.30.augusts

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

04.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6 gadiem

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	
Maize ar desu	50(20,5,25)	143,2	3,7	9,9	9,8	A07,A01,A03
Pusdienas						
Brokoļu biezzupa ar kausētu sieru	250	193,5	6,1	9,4	20,6	A07
Griķi ar kotletu un mērci	180(50,20,110)	377,3	14,7	13,4	36,8	A07,A01,A03
Biešu salāti ar krējumu	100	82,2	1,4	5,1	7,2	A07,A10
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Launags						
Biezpiena plācenīši ar banāniem un krējumu	80	145,7	5,7	8,9	9,4	A07,A03,A01
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1167,9	40,2	57,9	109,9	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada .30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā
K.Grīnbergs
2024.gada.30.augusts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

05.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6 gadiem

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija 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 vārītu olu	50(20,25,3)	106,7	4,7	5,3	10,0	A01,A03,A07
Pusdienas						
Biešu zupa veģetārā	200	92,4	2,0	4,5	10,1	A07
Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	180((50,20,110)	306,7	12,1	12,6	22,6	A07,A01,A03
Dārzeņu plate	100	16,5	1,1	0,2	2,4	
Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
Graudu maize	30	94,5	3,2	0,4	13,7	A01,A03,A07
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	
Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
		1155,8	36,3	37,3	142,9	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

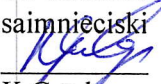
 D.Kļaviņa

2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā 

K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

06.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6 gadiem

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	
Maize ar sieru	50(20,5,26)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Makaroni ar vistas šampinjonu mērci	180(40,30, 110)	316,4	15,3	10,6	40,5	A07,A01
Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	100	79,7	2,2	5,1	5,0	
Mannā biezputra ar ogu ķīseli	150(50,100)	137,2	2,4	4,8	21,6	A01,A07
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Launags						
Ābolu bulciņa	60	119,7	2,8	4,1	17,7	A01,A03,A07
Piens	100	66,0	3,2	4,0	4,6	A07
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1076,5	37,7	41,7	136,8	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 30.augusts

ĒDIENKARTE

09.09-13.09.2024.g. 5-9.klasei

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
09.09	Zivju zupa	200	116,1	8,6	4,6	8,9	A07
	Plovs	325	587,2	15,4	26,8	53,4	A01
	Marinēts gurķis	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
Sāls-2,0 Cukurs-10,0		Kopā	841,0	26,7	31,7	89,7	
10.09	Dārzeņu sautējums ar kotleti	360(80,280)	423,4	16,0	22,9	22,3	A07,A01,A03
	Gurķis svaigs	60	7,1	0,6	0,1	1,1	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A07,A01,A03
	Putukrējums ar āboliem un avenēm	100	118,2	1,0	8,8	10,8	A07
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Sāls-2,0 Cukurs -10,0		Kopā	741,1	21,5	32,1	70,2	
11.09	Ķirbju krēmzupa ar kausētu sieru un grauzdiņiem	200	233,2	7,2	15,4	15,2	A07
	Makaroni ar maltās gaļas mērci	300(50,50, 200)	601,9	19,4	24,2	62,6	A07,A01
	Tomāts svaigs	50	8,6	0,5	0,1	1,3	
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
Sāls-2,0 Cukurs-10,0		Kopā	891,7	27,3	39,7	92,1	
12.09	Kartupeļu biezputra ar sautētu vistu un mērci	370(70,50, 250)	426,1	21,6	21,5	34,1	A07,A01
	Biešu salāti ar eļļu	100	86,5	1,4	5,2	8,0	
	Putukrējums ar zemenēm	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
	Graudu maize	30	94,5	3,2	0,4	13,7	A01,A03,A07
Sāls-2,0 Cukurs-10,0		Kopā	757,9	27,6	35,9	76,5	
13.09	Frikadeļu zupa	300	335,3	15,0	12,4	21,3	A01,A07,A03
	Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	100	306,9	11,3	19,6	19,5	A01,A03,A07
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,0	A01,A03,A07
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Sāls-2,0 Cukurs-10,0		Kopā	834,6	30,2	32,3	79,3	

Sastādīja; Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

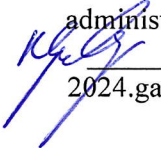
2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

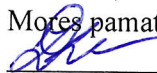
09.09.2024.g. PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6gadiem

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	
Maize ar vārītu olu	50(20,25,5)	106,7	4,7	5,3	10,0	A01,A03,A07
Pusdienas						
Zivju zupa	200	116,1	8,6	4,6	6,9	A07
Plovs	180	331,3	11,7	10,3	34,9	A01
Marinēts gurķis	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
Launags						
Cepta baltmaize	61	133,8	4,9	2,2	23,3	A01,A03,A07
Piens	100	65,9	3,3	4,0	4,5	A07
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1103,2	41,4	30,7	145,4	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

10.09.2024.g PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6 gadiem

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija 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	
Maize ar desu	50(20,5,25)	143,2	3,7	9,9	9,8	A07,A03,A01
Pusdienas						
Dārzeņu sautējums ar kotletī	240(180,60)	336,7	12,1	18,4	17,9	A01,A07,A03
Gurķis svaigs	60	7,1	0,6	0,1	1,1	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A07,A01,A03
Putukrējums ar āboliem un avenēm	100	118,2	1,0	8,8	10,8	A07
Ūdens citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Launags						
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	130	169,9	3,9	7,5	20,4	A07,A03,A01
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Kefīrs	100	67,0	3,3	3,7	2,5	A07
		1154,6	35,7	59,9	101,4	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

TREŠDIENA**ĒDIENKARTE**

11.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6.gadi

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 krēmzupa ar kausētu sieru un grauzdiņiem	200	233,2	7,2	15,4	15,2	A07
Makaroni ar maltās gaļas mērci	180(40,30,110)	388,4	13,9	14,1	40,2	A07,A01
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Tomāts svaigs	50	8,6	0,5	0,1	1,3	
Launags						
Siera salāti	100	215,8	7,6	18,2	4,4	A07,A03,A10
Graudu maize ar sviestu	20(15,5)	80,3	1,7	3,8	6,9	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Apelsīns	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1135,0	35,0	56,8	109,2	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

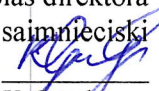
 D.Kļaviņa

2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā 

K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

12.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6gadi

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	
Maize ar tomātu	50(28,20,5)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļu biezputra ar sautētu vistu un mērci	180(50,20,110)	217,9	13,6	9,4	18,2	A01,A07
Biešu salāti ar eļļu	100	86,5	1,4	5,2	8,0	
Putukrējums ar zemenēm	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Graudu maize	30	94,5	3,2	0,4	13,7	A01,A07,A03
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	
		1144,2	39,8	49,8	126,2	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

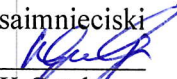
 D.Kļaviņa

2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā 

K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

PIEKTDIENA

ĒDIENKARTE

13.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA 3-6.gadi

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 āboliem un krējumu	100	306,9	11,3	19,6	19,5	A07,A03,A01
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Launags						
Vārīti cīsiņi	50	114,5	4,6	10,4	17,0	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	2,5	
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
		1132,9	38,9	52,0	128,7	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 30.augusts

ĒDIENKARTE

16.09-20.09.2024.g. 5-9.klasei

T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģi ja kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
16.09	Desu zupa	200	263,8	10,4	16,0	6,6	A07
	Makaroni ar gulašu	270(40,30,200)	469,0	16,5	14,3	57,4	A07,A01
	Kāpostu salāti ar eļļu	100	82,0	1,2	6,2	4,2	
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
	Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Sāls-2,0 Cukurs-0,2 Kopā			866,9	29,5	36,7	76,6	
17.09	Griķi ar maltās gaļas mērci	300(80,50,170)	496,1	20,6	16,5	50,1	A01,A07
	Pankūka ar ievārījumu	124	325,7	7,6	13,2	43,8	A01,A03,A07
	Dārzeņu plate	100	16,5	1,1	0,2	2,4	
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Sāls-2,0 Cukurs-10,0 Kopā			838,8	29,3	29,9	96,4	
18.09	Kartupeļi ar gaļas dārzeņu kotletī un mērci	275(70,40,165)	439,6	15,4	18,9	34,8	A07,A01,A03
	Tomātu salāti ar krējumu	100	82,0	1,1	7,2	2,8	A07,A10
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	200	142,3	4,5	4,1	22,2	A01,A07
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Sāls-2,0 Cukurs-10,0 Kopā			778,9	22,9	30,3	86,3	
19.09	Šķelto zirņu zupa	250	344,0	15,0	18,5	27,2	A07
	Plovs	250	411,9	12,4	15,4	42,4	A01
	Marinēts gurķis	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
Sāls-2,0 Cukurs-10,0 Kopā			893,6	30,1	34,2	97,0	
20.09	Kartupeļi ar sautētu vistu un mērci	370(70,50,250)	363,9	20,1	15,9	32,5	A07,A01
	Kāpostu salāti ar eļļu	100	81,1	1,4	5,1	6,5	
	Avenes ar putukrējumu karamelizētām auzu pārslām	200	264,1	3,1	18,2	25,4	A07,A01
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
	Graudu maize	30	94,5	3,2	0,4	13,7	A01,A03,A07
Sāls-2,0 Cukurs-10,0 Kopā			804,1	27,8	39,6	78,2	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

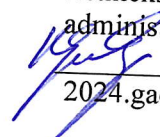
2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

PIRMDIENA**ĒDIENKARTE**

16.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6.gadi

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
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Maize ar sieru	30(15,2,14)	93,3	3,4	5,4	7,6	A01,A03,A07
Pusdienas						
Desu zupa	200	230,5	9,9	17,3	7,1	A07
Makaroni ar gulašu	180(40,30,110)	368,5	13,7	12,1	39,7	A07,A01
Kāpostu salāti ar eļļu	100	82,0	1,2	6,2	4,2	
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
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
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
		1156,2	37,4	47,5	127,9	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

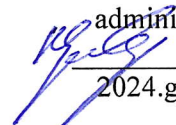
2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

17.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6.gadi

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alergēnu 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	
Maize ar desu	50(20,25,3)	143,2	3,7	9,9	9,8	A01,A03,A07
Pusdienas						
Griķi ar maltās gaļas mērci	180(40,30,110)	218,5	8,6	8,0	21,4	A01,A07
Pankūka ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A01,A03,A07
Dārzeņu plate	100	16,5	1,1	0,2	2,4	
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
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	
		1055,3	35,6	42,0	125,6	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

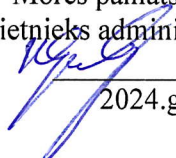
Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2024.gada.30.augusts

APSTIPRINUMores pamatskolas direktora
vietnieks administratīvajā jomā K.Grīnbergs
2024.gada.30.augusts**TREŠDIENA****ĒDIENKARTE**

18.09.2024.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA 3-6.gadi

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	
Maize ar sieru	50(3,20,26)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļi ar gaļas dārzeņu kotleti un mērci	180(50,20,110)	294,2	11,0	11,8	22,5	A07,A01,A03
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	100	109,4	2,8	2,1	20,0	A07,A01
Tomātu salāti ar krējumu	100	82,0	1,1	7,2	2,8	A07,A10
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
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	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1151,4	32,3	48,9	129,0	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

19.09.2024.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 sieru	30(15,2,14)	93,3	3,4	5,4	7,6	A07,A03,A01
Pusdienas						
Šķelto zirņu zupa	200	292,4	11,8	17,5	19,7	A07
Plovs	180	331,3	11,7	10,3	34,9	A01
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						
Vinegrets	150	97,4	1,7	5,1	10,2	
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	0,0	
		1169,1	36,0	43,2	137,2	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa
2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā

K.Grīnbergs
2024.gada.30.augusts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

20.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6.gadi

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,A01,A03
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Pusdienas						
Kartupeļi ar sautētu vistu un mērci	180(50,20,110)	217,8	14,7	9,0	18,0	A07,A01
Kāpostu salāti ar eļļu	100	81,1	1,4	5,1	6,5	
Avenes ar putukrējumu karamelizētām auzu pārslām	200	264,1	3,1	18,2	25,4	A07
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Graudu maize	30	94,5	3,2	0,4	13,7	A01,A03,A07
Launags						
Kartupeļu burkānu biezputra	150	99,8	2,4	2,4	16,1	A07
Maize ar sviestu	18	55,5	1,2	2,4	7,4	A07,A01,A03
Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
Kefīrs	100	67,0	3,3	3,7	2,5	A07
		1071,8	33,7	45,5	122,5	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 30.augusts

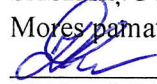
ĒDIENKARTE

23.09-27.09.2024.g. 5-9.klasei

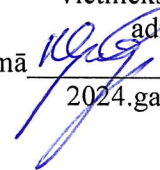
T. k. Nr. šifrs	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģi ja kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
23.09	Pupiņu zupa	200	236,5	9,4	14,9	14,7	A07
	Makaroni ar gulašu	270(40,40,190)	469,0	16,5	14,3	57,4	A07,A01
	Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	100	81,2	2,3	5,1	5,2	
	Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
Sāls-2,0 Cukurs-10,0 Kopā			912,1	30,4	34,5	102,8	
24.09	Dārzeņu ragū ar ceptu zivi	333(250,83)	358,6	20,2	20,8	19,9	A01,A03,A07
	Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
	Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	100	306,9	11,3	16,9	19,5	A07,A01,A03
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
	Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Sāls-2,0 Cukurs-10,0 Kopā			792,8	33,9	37,9	67,8	
25.09	Biešu zupa	300	255,7	12,0	9,2	14,9	A07
	Griķi ar sautētu vistu un mērci	270(60,40,170)	385,6	21,2	15,1	40,1	A07,A01
	Kāpostu salāti ar eļļu	100	82,0	1,2	6,2	4,2	
	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
Sāls-2,0 Cukurs-10,0 Kopā			848,7	36,6	30,7	84,7	
26.09	Kartupeļu biezputra ar kotleti un sēņu mērci	350(70,80,200)	414,0	15,3	16,4	34,4	A01,A07,A03
	Tomātu salāti ar krējumu	100	82,0	1,1	7,2	2,8	A07,A10
	Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
	Graudu maize	30	94,5	3,2	0,4	13,7	A01,A03,A07
Sāls-2,0 Cukurs-10,0 Kopā			741,3	21,0	32,8	71,6	
27.09	Makaroni ar maltās gaļas mērci	300(50,60,190)	601,9	19,4	24,2	62,6	A07,A01
	Ābolu pankūka ar ievārījumu	80	142,9	3,9	4,2	22,1	A01,A03,A07
	Burkānu salāti ar lociņiem un krējumu	100	84,4	1,3	5,3	6,3	A07,A10
	Maize rupjā	30	77,4	2,0	0,2	12,5	A01,A03,A07
	Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Sāls-2,0 Cukurs-10,0 Kopā			907,1	26,6	33,9	103,6	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa
 2024.gada30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora
 vietnieks saimnieciski
 administratīvajā
 jomā 
 K.Grīnbergs
 2024.gada.30.augusts

PIRMDIENA

ĒDIENKARTE

23.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA 3-6.gadi

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Omlete ar dārzeņiem	100	141,9	7,8	11,2	3,1	A07,A03
Maize ar desu	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						
Pupiņu zupa	200	274,7	11,3	18,5	14,0	A07
Makaroni ar gulašu	180(40,30,110)	368,5	13,7	12,1	39,7	A01,A07
Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	100	81,2	2,3	5,1	5,2	
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	A07,A03,A01
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Vīnogas	100	64,1	0,6	0,0	15,0	
		1150,6	45,2	58,2	127,9	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2024.gada .30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

OTRDIENA**ĒDIENKARTE**

24.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA 3-6.gadi

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 gurķi	60(20,25,5)	83,6	1,8	3,9	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Dārzeņu ragū ar ceptu zivi	200(60,140)	205,1	12,8	7,9	19,2	A07,A01 ,A03
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	100	306,9	11,3	16,9	19,5	A07,A03,A01
Launags						
Cepumi	30	132,3	2,1	4,4	21,0	A03,A07,A01
Piens	100	65,9	3,3	4,0	4,5	A07
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1133,3	45,7	52,6	106,6	
Sāls-2,0						
Cukurs-10,0						

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa
D.Kļaviņa
2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora
vietnieks saimnieciski
administratīvajā jomā
K.Grīnbergs
2024.gada.30.augusts

TREŠDIENA

ĒDIENKARTE

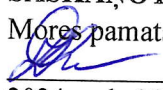
25.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA 3-6.gadi

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)	106,7	4,7	5,3	10,0	A01,A03,A07
Pusdienas						
Biešu zupa	200	142,4	6,9	5,2	7,3	A07
Griķi ar sautētu vistu un mērci	180(50,20,110)	242,7	13,0	14,5	37,1	A07,A01
Kāpostu salāti ar eļļu	100	82,0	1,2	6,2	4,2	
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 pankūkas ar krējumu	130	169,9	3,9	7,5	20,4	A07,A03,A01
Tomāti un gurķis šķēlītēs	100	14,0	0,10	0,2	2,6	
Ābols	100	50,9	0,4	0,0	11,3	
Kefīrs	100	67,0	3,3	3,7	2,5	A07
		1095,0	39,5	44,7	137,4	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

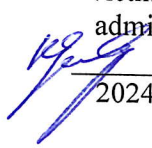
2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

CETURTDIENA**ĒDIENKARTE**

26.09.2024g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA 3-6.gadi

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
Brokastis						
Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu	120	165,0	3,7	1,9	33,2	A07,A01
Tēja	150	4,0	0,0	0,0	1,0	
Maize ar sieru	50(20,2,26)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
Pusdienas						
Kartupeļu biezputra ar kotleti un sēņu mērci	180(50,20,110)	306,6	11,5	12,3	23,9	A07,A01,A03
Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
Tomātu salāti ar krējumu	100	82,0	1,1	7,2	2,8	A07,A10
Ūdens ar citronu	200	1,0	0,0	0,0	0,1	
Graudu maize	15	47,25	1,6	0,2	6,85	A01,A03,A07
Launags						
Dārzeņu rasols	150	99,8	2,4	2,4	16,1	A07,A03,A10
Kefīrs	100	67,0	3,3	3,7	2,5	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
		1170,55	32,4	48,6	134,25	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2024.gada.30.augusts

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.Grīnbergs

2024.gada.30.augusts

PIEKTDIENA**ĒDIENKARTE**

27.09.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA 3-6 gadi

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	
Maize ar vārītu olu	50(20,5,25)	106,7	4,7	5,3	10,0	A07,A01,A03
Pusdienas						
Makaroni ar maltās gaļas mērci	180(40,30,110)	388,4	13,9	14,1	40,2	A07,A01
Ābolu pankūka ar ievārījumu	80	142,9	3,9	4,2	22,1	A01,A03,A07
Ūdens ar citronu	200	0,5	0,0	0,0	0,1	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A07,A01,A03
Burkānu salāti ar lociņiem un krējumu	100	84,4	1,3	5,3	6,3	A07,A10
Launags						
Ābolu bulciņa	60	119,7	2,8	4,1	17,7	A07,A01,A03
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
		1117,9	33,6	37,2	146,6	
Sāls	2,0					
Cukurs	10,0					

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve