

**SASKAŅOTS**

Mores pamatskolas medmāsa  
D.Kļaviņa  
2024.gada 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora  
vietnieks saimnieciski  
administratīvajā jomā  
K.Gimbergs  
2024.gada 28.maijs

**PIRMDIENA****ĒDIENKARTE**

03.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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 sieru	50(20,3,28)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
<b>Pusdienas</b>						
Makaroni ar gulašu	180(60,20,100)	396,3	15,5	13,3	39,1	A01,A07
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	48,0	0,1	0,0	13,2	
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
Ābolu bulciņa	60	157,8	5,4	4,2	23,4	A07A01,A03
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Bumbieri	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1158,4	44,8	46,3	119,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKANOTS**

Mores pamatskolas medmāsa  
 D.Kļaviņa  
 2024.gada 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora  
 vietnieks saimnieciski  
 administratīvajā jomā  
 K.Grīnbergs  
 2024.gada 28.maijs

**OTRDIENA****ĒDIENKARTE**

04.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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	
<b>Pusdienas</b>						
Kartupeļi ar sautētu vistu un mērci	180(60,20,100)	216,2	14,7	8,7	17,9	A07,A01
Burkānu,kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36,2	1,2	2,1	2,6	
Biezpiena krēms ar zemenēm	80	150,3	1,4	8,8	20,6	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
<b>Launags</b>						
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	
		1023,1	32,4	36,0	141,8	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKAŅOTS**

Mores pamatskolas medmāsa  
D.Kļaviņa  
2024.gada 28.maijs

**APSTIFRINU**

Mores pamatskolas direktora  
vietnieks saimnieciski  
administratīvajā jomā  
K.Grinbergs  
2024.gada 28.maijs

**TREŠDIENA****ĒDIENKARTE**

05.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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
<b>Pusdienas</b>						
Plovs	180	348,7	19,7	12,1	40,5	A07,A01
Veģetārā biešu zupa	200	92,4	2,0	4,5	10,1	A07
Gurķis marinēts	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
<b>Launags</b>						
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	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
		1064,3	50,6	50,3	99,7	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKAŅOTS**

Mores pamatskolas medmāsa  
D.Kļaviņa  
2024.gada 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora  
vietnieks saimnieciski  
administratīvajā jomā  
K.Grinbergs  
2024.gada 28.maijs

**CETURTDIENA****ĒDIENKARTE**

06.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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
<b>Pusdienas</b>						
Griķi ar maltās gaļas mērci	180(60,20,100)	260,4	11,2	10,3	18,0	A07,A01
Ābolu pankūka ar ievārījumu	80	142,9	3,9	4,2	22,1	A07,A01,A03
Svaigs gurķis	60	7,2	0,6	0,2	1,0	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Maize rupjā	10	21,7	0,6	0,1	4,6	A01,A03,A07
<b>Launags</b>						
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	0,1	0,0	13,2	
		1041,9	34,0	34,4	130,5	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKAŅOTS**

Mores pamatskolas medmāsa  
 D.Kļaviņa  
 2024.gada 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora  
 vietnieks saimnieciski  
 administratīvajā jomā  
 K.Grīnbergs  
 2024.gada 28.maijs

**PIEKTDIENA****ĒDIENKARTE**

07.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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 gurķi	50(20,5,26)	83,6	1,8	3,9	10,3	A01,A03,A07
<b>Pusdienas</b>						
Kartupeļi ar cūkas karbonādi	180(60,20, 100)	306,7	12,1	12,6	22,6	A07,A03,A01
Sautēti burkāni ar zirnīšiem	100	155,0	2,9	11,2	10,2	A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Zemenes ar putukrējumu	100	150,3	1,4	8,8	20,6	A07
<b>Launags</b>						
Sausās brokastis	50	189,0	4,2	2,5	37,3	A01
Piens	100	66,0	3,2	4,0	4,6	A07
Apelsīni	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
		1169,8	31,7	46,7	146,1	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKANOTS**

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 28.maijs

**PIRMDIENA****ĒDIENKARTE**

10.06.2024.g. PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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 sieru	50(20,25,5)	149,8	5,8	9,4	10,3	A01,A03,A07
<b>Pusdienas</b>						
Makaroni ar gulašu	180(60,20,100)	396,3	15,5	13,3	39,1	A01,A07
Burkānu kāpostu salāti ar eļļu	50	36,2	1,2	2,1	2,6	
Zivju zupa	200	209,8	9,6	9,9	9,0	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
<b>Launags</b>						
Cepta baltmaize ar ievārījumu	61	133,8	4,9	2,2	23,3	A01,A03,A07
Piens	200					A07
		1158,9	43,6	40,8	125,0	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKAŅOTS**

Mores pamatskolas medmāsa  
D.Kļaviņa  
2024.gada 28.maijs

**APSTIFRINU**

Mores pamatskolas direktora  
vietnieks saimnieciski  
administratīvajā jomā  
K.Grīnbergs  
2024.gada 28.maijs

**OTRDIENA****ĒDIENKARTE**

11.06.2024.g PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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
<b>Pusdienas</b>						
Dārzeņu sautējums ar kotleti	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
Žāvētu augļu ķīselis ar putukrējumu	125(50,75)	144,4	1,2	9,2	14,6	A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
<b>Launags</b>						
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	
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 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora  
vietnieks saimnieciski  
administratīvajā jomā  
K.Crinbergs  
2024.gada 28.maijs

TREŠDIENA

**ĒDIENKARTE**

12.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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	
<b>Pusdienas</b>						
Biezpiena plācenīši ar krējumu	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	
<b>Launags</b>						
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 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora  
 vietnieks saimnieciski  
 administratīvajā jomā  
 K.Grīnbergs  
 2024.gada 23.maijs

**CETURTDIENA****ĒDIENKARTE**

13.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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
<b>Pusdienas</b>						
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	
<b>Launags</b>						
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

SASKANOTS  
Mores pamatskolas medmāsa  
D.Kļaviņa  
2024.gada 28.maijs

APSTIPRINU  
Mores pamatskolas direktora  
vietnieks saimnieciski  
administratīvajā jomā  
K.Grinbergs  
2024.gada 28.maijs

PIEKTDIENA

## ĒDIENKARTE

14.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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
<b>Pusdienas</b>						
Frikadeļu zupa	200	158,2	7,5	6,2	8,3	A07,A01,A07
Pankūkas ar biezpienu un 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	
<b>Launags</b>						
Vārīti cīsiņi	50	114,5	4,6	10,4	17,0	A07,A03,A10
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
		1083,8	39,1	47,2	127,8	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKAŅOTS**

Mores pamatskolas medmāsa  
D.Kļaviņa  
2024.gada 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora  
vietnieks saimnieciski  
administratīvajā jomā  
K.Crīnbergs  
2024.gada 28.maijs

**PIRMDIENA****ĒDIENKARTE**

17.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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(20,3,26)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
<b>Pusdienas</b>						
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,A03
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
<b>Launags</b>						
Ābolu bulciņa	60	157,8	5,4	4,2	23,4	A01,A07,A03
Apelsīni	100	37,8	0,9	0,0	8,1	
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
		1061,4	39,4	30,9	136,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKAŅOTS**

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 28.maijs

**OTRDIENA****ĒDIENKARTE**

18.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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
<b>Pusdienas</b>						
Kartupeļu biežputra ar sautētu vistu un mērci	180(60,20,100)	358,3	13,3	11,5	34,0	A01
Marinēts gurķis	50	12,3	0,5	0,1	1,9	
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	100(50,50)	109,4	2,8	2,1	20,0	A01,A07
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
<b>Launags</b>						
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
Bumbiers	100	42,3	0,4	0,3	9,5	
		1047,0	35,8	36,0	123,7	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKAŅOTS**

Mores pamatskolas medmāsa  
D.Kļaviņa  
2024.gada 28.maijs

**APSTIFRINU**

Mores pamatskolas d.rektora  
vietnieks administratīvajā jomā  
K.Grīnbergs  
2024.gada 28.maijs

**TREŠDIENA****ĒDIENKARTE**

19.06.2024.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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
<b>Pusdienas</b>						
Kartupeļi ar vistas karbonādi 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	8,0	0,0	0,0	2,0	
<b>Launags</b>						
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	
		1064,7	28,6	50,45	116,25	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 28.maijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 28.maijs

CETURTDIENA

## ĒDIENKARTE

20.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
Kukurūzas putrainu 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	50(3,20,26)	149,8	5,8	9,4	10,3	A07,A03,A01
<b>Pusdienas</b>						
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	
<b>Launags</b>						
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 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora  
vietnieks saimnieciski  
administratīvajā jomā  
K.G.īnbergs  
2024.gada 28.maijs

**PIEKTDIENA****ĒDIENKARTE**

21.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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	
<b>Pusdienas</b>						
Kartupeļi ar vistas karbonādi un mērci	180(60,20,100)	225,0	14,7	9,7	18,2	A07,A01
Biezpiena cepumu kūka	100	103,3	4,7	5,3	10,4	A01,A03,A07
Dārzeņu salāti ar eļļu	50	85,9	2,1	3,7	10,7	
Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
<b>Launags</b>						
Vinegrets	75	94,4	3,3	7,6	2,6	A07,A10,A03
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	
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
		1015,7	38,0	40,3	121,6	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 28.maijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 28.maijs

OTRDIENA

## ĒDIENKARTE

25.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodī
<b>Brokastis</b>						
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
<b>Pusdienas</b>						
Kartupeļi ar cūkas karbonādi un mērci	180(50,30,100)	306,7	12,1	12,6	22,6	A07,A01,AC3
Zemenes ar putukrējumu	60	157,8	5,4	4,2	23,4	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	200					A07
Dārzeņu burkānu salāti ar krējumu	100	77,1	2,4	5,0	4,2	A07,A10
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A01,A03,A07
<b>Launags</b>						
Pankūka ar ievārījumu	80	136,6	4,0	4,3	20,5	A03,A07,A01
Ogu dzēriens	100	12,0	0,1	0,0	3,5	
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
		1152,1	41,1	45,6	122,9	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve



SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 28.maijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 28.maijs

TREŠDIENA

## ĒDIENKARTE

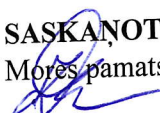
26.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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(5,20,25)	85,0	1,8	3,9	10,5	A01,A03,A07
<b>Pusdienas</b>						
Griķi ar kotleti un mērci	180(60,20,100)	312,9	13,9	12,4	17,1	A01,A07,A03
Kāpostu salāti ar krējumu	50	33,3	0,7	1,6	3,7	A07,A10
Zemenes ar biezpiena krēmu	100(50,50)	150,3	1,4	8,8	20,6	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
<b>Launags</b>						
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	
		1127,4	32,0	38,8	141,3	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

SASKAŅOTS

Mores pamatskolas medmāsa

 D.Kļaviņa

2024.gada 28.maijs

APSTIPRINU

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

 K.G-īnbergs

2024.gada 28.maijs

CETURTDIENA

## ĒDIENKARTE

27.06.2024g.PIRMSSKOLAS GRUPĪŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Energija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
Kukurūzas putrainu 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
<b>Pusdienas</b>						
Kartupeļu biezputra ar sautētu vistu un mērci	180(60,20,100)	225,0	14,7	9,7	18,2	A07,A01,A03
Mannā biezputra ar ogu ķīseli	150(100,50)	136,6	2,3	4,8	21,4	A01,A07
Biešu salāti ar krējumu	100	82,2	1,4	5,1	7,2	A07,A10
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
<b>Launags</b>						
Dārzeņu rasols	150	99,8	2,4	2,4	16,1	A07,A03,A10
Kompots ogu	150	50,6	0,1	0,0	13,2	
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
		1074,4	33,5	36,2	147,6	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve

**SASKAŅOTS**

Mores pamatskolas medmāsa

D.Kļaviņa

2024.gada 28.maijs

**APSTIPRINU**

Mores pamatskolas direktora

vietnieks saimnieciski

administratīvajā jomā

K.Grīnbergs

2024.gada 28.maijs

**PIEKTDIENA****ĒDIENKARTE**

28.06.2024.g.PIRMSSKOLAS GRUPIŅA

Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums g.	Enerģija kcal	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr.	Alerģēnu kodi
<b>Brokastis</b>						
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
<b>Pusdienas</b>						
Desu zupa	250	263,7	10,4	16,0	6,6	A07
Pankūka ar gaļu un krējumu	110	266,2	10,1	12,3	19,3	A01,A03,A07
Ogu dzēriens	200					
Maize rupjā	20	51,6	1,4	0,2	8,3	A07,A01,A03
<b>Launags</b>						
Ābolu bulciņa	60	119,7	2,8	4,1	17,7	A07,A01,A03
Banāns	125	114,5	1,9	0,1	26,4	
Ogu dzēriens	200	48,0	0,2	0,0	13,0	
		1139,8	36,6	41,7	130,2	

Sastādīja: Mores pamatskolas pavāre Līga Zilgalve