

Paraksts: \_\_\_\_\_

## Ēdienkarte nedēļai: 30.09.2024 - 06.10.2024

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola - Raiskums

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

#### Grupa: PII

<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Piena zupa ar rīsiem [A07] (250g/155,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,7 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (125g/216,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Svaigs gurķis (75g/5,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,8 kcal) Žavēta gaļa (50g/148,5 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (50g/164,1 kcal) Rasols [A03, A07, A09, A10] (175g/176,5 kcal) Kakao [A07] (160g/77,6 kcal)			
5,2	58,7	0,8	261,4	17,5	38,1	23,1	429,7	17,6	36,6	24,9	439,0	22,0	37,5	33,9	540,6	10,8	46,8	21,4	418,2
<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (150g/96,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (125g/83,7 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/267,5 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (100g/83,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (300g/76,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (100g/58,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sardale [A07] (100g/62,4 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar majonēzi [A03, A09, A10] (100g/62,2 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (80g/254,4 kcal) Sulas dzēriens (160g/63,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (300g/75,9 kcal) Vanīļas krēms [A07] (50g/148,3 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (150g/212,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/186,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (200g/423,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (300g/75,9 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (100g/89,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Kompots (180g/100,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (80g/254,4 kcal)			
3,6	84,8	27,4	597,7	17,7	107,1	16,3	643,2	18,6	97,6	42,0	836,9	24,8	123,4	24,6	810,1	15,9	112,5	28,5	767,2
<b>Launags</b> Jogurts [A07] (150g/100,5 kcal) Brokastu pārslas A (40g/153,8 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)				<b>Launags</b> Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (200g/255,2 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (160g/71,5 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (250g/186,3 kcal) Ievārijums A (50g/88,8 kcal) Karameles (30g/ kcal)				<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (250g/185,3 kcal) Ievārijums A (50g/88,8 kcal)				<b>Launags</b> Piens 2,5% [A07] (160g/85,3 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)			
11,8	55,0	5,8	319,5	8,4	46,4	12,3	326,7	8,1	51,9	3,9	275,1	3,7	58,0	3,2	274,1	6,3	17,6	5,1	141,4
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 20,6 198,5 34,0 1178,6 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 40,0000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,6 191,6 51,7 1399,6 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs: 38,7000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,3 186,1 70,8 1551,0 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 39,7000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,5 218,9 61,7 1624,8 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 44,3000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,0 176,9 55,0 1326,8 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs: 24,7000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 5-9 klase

<b>Brokastis</b>	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar rīsiem [A07] (400g/249,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/346,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Žavēta gaļa (70g/207,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (60g/196,9 kcal) Rasols [A03, A07, A09, A10] (225g/227,0 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)
	24,7 52,5 31,6 592,2	27,4 48,8 38,3 647,4	28,4 44,1 43,4 678,5	13,1 57,1 26,9 517,9
<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (225g/144,1 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/117,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (120g/274,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (120g/100,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (750g/189,9 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar majonēzi [A03, A09, A10] (175g/108,8 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (175g/247,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (110g/204,6 kcal) Vanīļas krēms [A07] (60g/178,0 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (180g/177,4 kcal)	<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (239g/505,5 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (125g/112,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/103,3 kcal) Kompots (218g/121,7 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)
3,8 101,0 31,9 702,8	20,4 166,6 22,1 945,2	20,7 145,7 48,5 1096,2	29,2 138,2 29,8 935,1	21,5 173,4 38,9 1127,8
<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/192,3 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	<b>Launags</b> Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (300g/382,9 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/260,9 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)	<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (350g/259,5 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)	<b>Launags</b>
15,0 65,9 7,6 391,5	12,0 66,2 17,9 470,0	11,3 68,3 5,5 367,5	5,1 76,7 4,4 366,1	
<b>Vakariņas</b> Svaigu kāpostu zupa A [A09] (450g/209,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (450g/262,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal)	<b>Vakariņas</b> Gulaša zupa [A09] (450g/386,0 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/445,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Vakariņas</b>
8,0 33,8 20,1 348,0	17,1 39,5 23,6 412,2	22,2 41,3 30,0 523,8	20,6 92,4 20,3 631,2	
<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,8 200,7 59,6 1442,3 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs: 25,6000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> 74,2 324,8 95,2 2419,6 Sāls(g): 7,2000 ; Cukurs: 54,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> 81,6 304,1 122,3 2634,9 Sāls(g): 10,7000 ; Cukurs: 48,7000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> 83,3 351,4 97,9 2610,9 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 64,3000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,6 230,5 65,8 1645,7 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 30,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>Brokastis</b>	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar rīsiem [A07] (400g/249,3 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/346,9 kcal)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)	<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (250g/252,3 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)
------------------	--	--	---	---

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

	Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)			Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)			Žāveta gaļa (80g/237,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (75g/246,1 kcal)										
	27,7	56,7	36,1	661,4	26,7	44,6	36,7	613,9	31,0	48,3	47,5	741,8	14,6	65,6	30,9	592,4				
<b>Pusdienas</b>	<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (250g/160,1 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/134,0 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,7 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (120g/274,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (150g/126,0 kcal)			<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar majonēzi [A03, A09, A10] (171g/106,3 kcal)			<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (120g/223,3 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (188g/266,2 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Vaniļas krēms [A07] (60g/178,0 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (180g/177,4 kcal)			<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (350g/740,3 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,5 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)			<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (150g/134,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Kompots (218g/121,7 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,2 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)							
	4,7	112,4	35,3	783,1	19,1	160,3	21,7	911,0	22,5	149,6	51,0	1144,4	39,4	166,7	39,7	1180,1	20,0	170,2	38,3	1102,8
<b>Launags</b>	<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/192,3 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)			<b>Launags</b> Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (300g/382,9 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)			<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (400g/298,1 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)			<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (400g/296,6 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)			<b>Launags</b>							
	15,0	65,9	7,6	391,5	12,0	66,2	17,9	470,0	12,9	74,3	6,3	404,7	5,8	83,8	5,0	403,2				
<b>Vakariņas</b>	<b>Vakariņas</b> Svaigu kāpostu zupa A [A09] (500g/232,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal)			<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (500g/291,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)			<b>Vakariņas</b> Gulaša zupa [A09] (500g/428,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)			<b>Vakariņas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/445,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			<b>Vakariņas</b>							
	8,9	38,0	22,7	392,7	19,4	46,5	26,7	473,8	24,3	44,5	32,5	566,7	20,8	92,4	21,3	641,7				
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,6 216,3 65,6 1567,3 Sāls(g): 5,6000 ; Cukurs: 25,6000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			<b>Uzturvērtības kopā</b> 78,2 329,7 102,4 2516,2 Sāls(g): 7,5000 ; Cukurs: 53,9000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			<b>Uzturvērtības kopā</b> 86,4 313,0 126,5 2729,7 Sāls(g): 11,4000 ; Cukurs: 50,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			<b>Uzturvērtības kopā</b> 97,0 391,2 113,5 2966,8 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 65,6000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,6 235,8 69,2 1695,2 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 30,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172							

### Grupa: 1-4 klase

<b>Brokastis</b>	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar rīsiem [A07] (316g/196,9 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/346,9 kcal)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (60g/196,9 kcal)
------------------	--	---	--	---

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 1-4 klase

	Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (55g/184,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)			Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)			Žāvēta gaļa (60g/178,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			Rasols [A03, A07, A09, A10] (200g/201,7 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)										
	19,8	44,7	25,6	487,7	26,0	40,4	35,1	580,4	24,9	39,9	37,9	597,5	12,6	55,5	25,2	492,6				
<b>Pusdienas</b>	<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (200g/128,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/134,0 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/267,5 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (126g/105,8 kcal)			<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (600g/151,9 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar majonēzi [A03, A09, A10] (125g/77,8 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)			<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Vaniļas krēms [A07] (50g/148,3 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (188g/266,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (110g/204,6 kcal)			<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (250g/528,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)			<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (700g/177,2 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/98,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Kompots (218g/121,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)							
	3,9	97,5	33,2	701,9	20,3	153,2	20,5	876,2	20,9	140,8	47,4	1068,5	29,5	136,4	29,5	926,1	20,0	156,0	35,7	1022,1
<b>Launags</b>	<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/192,3 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)			<b>Launags</b> Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (300g/382,9 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)			<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,6 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)			<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (300g/222,4 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)			<b>Launags</b>							
	15,0	65,9	7,6	391,5	12,0	66,2	17,9	470,0	9,7	62,3	4,7	330,2	4,4	69,5	3,8	329,0				
<b>Vakariņas</b>	<b>Vakariņas</b> Svaigu kāpostu zupa A [A09] (400g/186,1 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)			<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (400g/233,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)			<b>Vakariņas</b> Gulaša zupa [A09] (400g/343,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)			<b>Vakariņas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (350g/389,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			<b>Vakariņas</b>							
	7,0	29,4	17,6	303,5	14,9	32,7	21,6	360,9	19,5	35,9	26,4	459,6	18,4	84,5	18,6	575,6				
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,9 192,8 58,4 1396,9 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 25,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			<b>Uzturvērtības kopā</b> 67,0 296,8 85,6 2194,8 Sāls(g): 6,1000 ; Cukurs: 51,3000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			<b>Uzturvērtības kopā</b> 76,1 279,4 113,6 2438,7 Sāls(g): 10,0000 ; Cukurs: 46,6000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			<b>Uzturvērtības kopā</b> 77,2 330,3 89,8 2428,2 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 63,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,6 211,5 60,9 1514,7 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs: 30,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172							

Sagatavoja: Galvenais pavārs  
A.Gutāne  
Paraksts: \_\_\_\_\_