

Ēdienkarte nedēļai: 19.02.2024 - 25.02.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienā 19.02.2024				Otrdienā 20.02.2024				Trešdienā 21.02.2024				Ceturtdienā 22.02.2024				Piektdienā 23.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Tēja augļu (180g/55,1 kcal) Vārīta desa (60g/84,5 kcal)	Brokastis Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (250g/245,2 kcal) Kliju maize [A01] (40g/84,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (65g/91,5 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)	Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	Brokastis Rasols [A03, A07, A09, A10] (208g/209,8 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (60g/196,9 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (208g/54,0 kcal)	Brokastis Vārītas gaļas pastēte [A09] (100g/250,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)															
20,4	39,2	27,4	482,6	11,9	64,0	27,2	546,0	24,5	41,5	24,0	478,1	11,1	51,0	24,2	460,7	22,2	39,0	30,7	519,6
Pusdienas Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (450g/192,5 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/179,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)	Pusdienas Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (120g/101,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (100g/276,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/210,9 kcal) Augļu ķīselis (160g/125,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Soļanka [A07] (450g/418,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/267,5 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (30g/117,9 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (450g/308,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (600g/151,9 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (180g/228,9 kcal) Marinētu biešu salāti A (125g/79,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)															
23,8	80,3	26,5	647,3	16,7	140,4	26,3	860,5	22,0	91,9	53,6	931,8	24,7	90,6	27,0	699,2	19,9	143,3	30,0	920,3
Launags Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (180g/87,2 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (350g/331,4 kcal) Ievārijums A (60g/106,6 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	Launags Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/204,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,7 kcal) Ievārijums A (100g/177,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)	Launags															
8,0	57,0	3,5	290,1	7,7	104,9	6,7	508,2	5,6	77,7	6,0	384,8	9,8	80,1	4,8	401,3				
Vakariņas Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Plovs [A09] (350g/740,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (450g/262,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (650g/164,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (180g/221,6 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas Risotto A [A09] (350g/443,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas															
35,0	119,4	34,7	926,1	16,7	35,0	24,5	400,4	12,3	77,9	17,2	513,9	26,1	94,8	17,6	640,0				
Uzturvērtības kopā 87,2 295,9 92,1 2346,1 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 65,2000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 53,0 344,3 84,7 2315,1 Sāls(g): 8,7000 ; Cukurs: 54,7000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 64,4 289,0 100,8 2308,6 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs: 87,2000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 71,7 316,5 73,6 2201,2 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 59,6000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 42,1 182,3 60,7 1439,9 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs: 23,3000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu															

Pirmdiena 19.02.2024				Otrdiena 20.02.2024				Trešdiena 21.02.2024				Ceturtdiena 22.02.2024				Piektdiena 23.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Tēja augļu (180g/55,1 kcal) Vārīta desa (60g/84,5 kcal)				Brokastis Kliju maize [A01] (50g/105,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāvēta gaļa (50g/148,5 kcal) Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (350g/343,4 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)				Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)				Brokastis Rasols [A03, A07, A09, A10] (300g/302,5 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (50g/164,1 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (200g/51,9 kcal)				Brokastis Vārītas gaļas pastēte [A09] (120g/300,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)			
23,3	43,4	31,8	551,7	14,0	80,6	38,6	722,3	24,5	41,5	24,0	478,1	13,3	53,1	28,6	518,5	25,3	39,4	34,7	569,5
Pusdienas Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (500g/213,9 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/179,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				Pusdienas Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (150g/127,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (150g/414,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/241,1 kcal) Augļu ķīselis (150g/117,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (500g/465,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/267,5 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (40g/157,1 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (500g/342,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (700g/177,2 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/254,5 kcal) Marinētu biešu salāti A (150g/95,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)			
25,8	81,7	27,4	668,7	18,1	176,6	30,1	1046,3	24,5	100,7	59,1	1027,7	26,2	91,1	28,8	722,5	21,2	153,1	32,5	987,1
Launags Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (180g/87,2 kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (350g/331,3 kcal) Ievārijums A (60g/106,6 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)				Launags Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/204,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,7 kcal) Ievārijums A (100g/177,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)				Launags			
8,0	57,0	3,5	290,1	7,7	104,9	6,7	508,1	5,6	77,7	6,0	384,8	9,8	80,1	4,8	401,3				
Vakariņas Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Plovs [A09] (400g/845,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (500g/291,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/246,2 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Vakariņas Risotto A [A09] (380g/481,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Vakariņas			
39,7	132,5	39,8	1042,1	18,1	37,0	25,4	419,3	13,4	88,2	19,0	576,5	28,1	100,4	18,6	678,2				
Uzturvērtības kopā 96,8 314,6 102,5 2552,6 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 65,2000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,9 399,1 100,8 2696,0 Sāls(g): 10,4000 ; Cukurs: 54,5000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 68,0 308,1 108,1 2467,1 Sāls(g): 5,5000 ; Cukurs: 89,7000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 77,4 324,7 80,8 2320,5 Sāls(g): 6,5000 ; Cukurs: 59,3000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,5 192,5 67,2 1556,6 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 24,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Grupa: 1-4 klase

Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Brokastis Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (230g/225,6 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Brokastis Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal)				Brokastis Rasols [A03, A07, A09, A10] (208g/209,8 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (55g/180,5 kcal)				Brokastis Vārītas gaļas pastēte [A09] (90g/225,4 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal)			
--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

Pirmdiena 19.02.2024				Otrdiena 20.02.2024				Trešdiena 21.02.2024				Ceturtdiena 22.02.2024				Piektdiena 23.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

Vārīta desa (60g/84,5 kcal)				Vārīta desa (60g/84,5 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)				Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)				Tēja ar cukuru [A07] (208g/54,0 kcal)				Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Svaigs gurķis (80g/5,8 kcal)			
17,5	36,0	22,8	417,1	10,5	57,1	25,6	498,2	24,5	41,5	24,0	478,1	10,9	48,9	23,3	444,3	20,6	38,3	28,7	493,0
Pusdienas Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (400g/171,1 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/179,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)				Pusdienas Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (120g/101,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (100g/276,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,6 kcal) Augļu ķīselis (150g/117,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (400g/372,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/267,5 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (30g/117,9 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (400g/274,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (450g/113,9 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (150g/190,8 kcal) Marinētu biešu salāti A (120g/76,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)			
21,7	86,8	24,6	648,3	15,2	137,2	24,1	822,4	20,2	89,2	50,4	885,3	22,4	85,4	24,4	643,8	18,0	131,9	27,2	841,0
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)				Launags Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/204,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (290g/216,2 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)				Launags			
8,2	58,0	3,7	296,9	4,4	78,9	3,8	366,1	5,6	77,7	6,0	384,8	9,4	78,9	4,6	393,8				
Vakariņas Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Plovs [A09] (400g/845,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (400g/233,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (600g/151,9 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (160g/197,1 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Vakariņas Risotto A [A09] (300g/380,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)				Vakariņas			
39,2	132,0	37,7	1021,7	15,0	32,6	21,6	360,9	11,2	74,0	15,4	476,8	22,3	83,0	15,1	555,4				
Uzturvērtības kopā 86,6 312,8 88,8 2384,0 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 70,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,1 305,8 75,1 2047,6 Sāls(g): 7,4000 ; Cukurs: 48,7000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 61,5 282,4 95,8 2225,0 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 87,2000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 65,0 296,2 67,4 2037,3 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 59,3000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,6 170,2 55,9 1334,0 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs: 23,2000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne
Paraksts: _____