

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 05.05.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienā 29.04.2024				Otrdienā 30.04.2024				Ceturtdienā 02.05.2024				Piektdienā 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (291g/206,6 kcal) Ievārījums A (50g/90,0 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Tēja augļu (178g/7,8 kcal)	Brokastis Piena zupa ar rīsiem [A07] (300g/187,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/218,1 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Žāvēta gaļa (50g/148,5 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal)	Brokastis Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (60g/196,9 kcal) Dārzenu rasols A [A03, A09, A10] (250g/255,2 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)	14,0	112,2	13,2	622,4	21,7	46,0	29,1	530,9	24,5	32,0	37,6	563,3	11,6	60,0	29,5	546,1
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (401g/186,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (102g/209,0 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (750g/189,9 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (176g/210,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (140g/110,2 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (700g/177,2 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (125g/232,5 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (175g/247,7 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (140g/109,8 kcal) Vaniļas krēms [A07] (75g/222,5 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (125g/112,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kompots (218g/121,7 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal) Prjāņiki [A01] (80g/283,4 kcal)	8,2	49,5	32,6	522,7	19,6	165,1	31,0	1015,1	23,1	125,5	54,0	1078,3	21,0	184,4	31,3	1100,7
Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (251g/337,3 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (190g/67,6 kcal)	Launags	Launags Prosas biezputra [A07] (345g/242,5 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags	12,6	53,7	15,8	404,9					5,1	84,4	4,4	397,1				
Vakariņas Griķi [A01] (252g/162,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (125g/72,8 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (119g/36,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Sardele [A07] (120g/74,9 kcal)	Vakariņas	Vakariņas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (401g/445,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal)	Vakariņas	15,2	87,0	8,4	482,5					20,6	82,3	20,2	592,3				
Uzturvērtības kopā 50,0 302,4 70,0 2032,5 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 55,0000	Uzturvērtības kopā 41,3 211,1 60,1 1546,0 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs: 25,2000	Uzturvērtības kopā 73,3 324,2 116,2 2631,0 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 28,9000	Uzturvērtības kopā 32,6 244,4 60,8 1646,8 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 30,0000																

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu
---	---	---	---

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (293g/214,4 kcal) Ievārījums A (50g/90,0 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal) 14,0 117,2 13,2 641,9	Brokastis Piena zupa ar rīsiem [A07] (400g/249,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Žāvēta gaļa (80g/237,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Dārzenu rasols A [A03, A09, A10] (300g/306,3 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (60g/196,9 kcal)
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (500g/232,8 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,7 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (112g/248,0 kcal) 10,3 68,1 37,8 650,9	Pusdienas Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (200g/114,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,8 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (160g/125,9 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (180g/254,9 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (150g/279,0 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (145g/129,3 kcal) Vaniļas krēms [A07] (60g/178,0 kcal)	Pusdienas 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) Prjaņiki [A01] (100g/354,2 kcal)
Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (297g/389,2 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal) 14,5 63,5 18,5 476,3	Launags	Launags Prosas biezputra [A07] (400g/293,9 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal) 5,8 95,2 5,0 448,5	Launags
Vakariņas Griķi [A01] (255g/162,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (134g/75,7 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Sardele [A07] (120g/74,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (150g/46,2 kcal) Tēja augļu (186g/39,0 kcal) 15,6 85,5 9,2 486,4	Vakariņas	Vakariņas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (404g/445,1 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) 20,7 92,5 21,2 641,4	Vakariņas
Uzturvērtības kopā 54,4 334,3 78,7 2255,5 Sāls(g): 15,0000 ; Cukurs: 70,0000	Uzturvērtības kopā 47,6 229,4 69,7 1729,6 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs: 38,0000	Uzturvērtības kopā 83,5 372,9 127,5 2964,0 Sāls(g): 11,1000 ; Cukurs: 57,1000	Uzturvērtības kopā 32,1 260,4 63,9 1736,2 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 30,0000

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(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

Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (253g/180,6 kcal) levārijums A (50g/90,0 kcal) Tēja augļu (178g/7,8 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (80g/254,4 kcal) 11,7 97,5 10,7 532,8	Brokastis Piena zupa ar rīsiem [A07] (316g/196,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (55g/184,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) 19,8 44,7 25,6 487,7	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) Žāvēta gaļa (60g/178,2 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal) 24,9 29,9 37,9 558,5	Brokastis Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (55g/180,5 kcal) Dārzeņu rasols A [A03, A09, A10] (225g/229,7 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) 10,8 56,0 26,9 504,2
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (401g/186,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (102g/209,0 kcal) 8,1 49,3 31,6 512,5	Pusdienas Vārīti kartupeļi (600g/151,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (151g/180,6 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (140g/110,2 kcal) 18,1 154,4 28,9 947,0	Pusdienas Vārīti kartupeļi (700g/177,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (140g/109,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (150g/212,4 kcal) Vaniļas krēms [A07] (50g/148,3 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/186,2 kcal) 18,7 113,1 41,8 900,4	Pusdienas 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) Prjaņiki [A01] (100g/354,2 kcal) 19,4 182,3 28,3 1058,3
Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (251g/337,3 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (190g/67,6 kcal) 12,6 53,7 15,8 404,9	Launags	Launags Prosas biezputra [A07] (297g/210,6 kcal) levārijums A (60g/106,6 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal) 4,4 78,5 3,8 365,2	Launags
Vakariņas Griķi [A01] (252g/162,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (120g/69,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sardēle [A07] (100g/62,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (104g/32,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) 12,8 83,4 7,6 451,7	Vakariņas	Vakariņas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (351g/389,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal) 18,3 74,7 18,5 536,7	Vakariņas
Uzturvērtības kopā 45,2 283,9 65,7 1901,9 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 55,0000	Uzturvērtības kopā 37,9 199,1 54,5 1434,7 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs: 25,2000	Uzturvērtības kopā 66,3 296,2 102,0 2360,8 Sāls(g): 6,5000 ; Cukurs: 26,0000	Uzturvērtības kopā 30,2 238,3 55,2 1562,5 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs: 30,0000

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1720-1820)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1720-1820)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1720-1820)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1720-1820)
Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne
 Paraksts: _____