

Ēdienkarte nedēļai: 11.09.2023 - 17.09.2023

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienā 11.09.2023				Otrdienā 12.09.2023				Trešdienā 13.09.2023				Ceturtdienā 14.09.2023				Piektdienā 15.09.2023			
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 Mannas biezputra A [A01, A07] (349g/300,8 kcal) Ievārījums A (60g/114,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)				Brokastis Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (250g/268,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (65g/140,9 kcal)				Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)				Brokastis Dārzenu rasols A [A03, A09, A10] (350g/415,7 kcal) Saldskāba maize ar sviestu un desu A [A01, A07] (110g/329,2 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (208g/54,8 kcal)				Brokastis Aknu pastēte [A07, A09] (110g/253,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)			
13,8	124,5	6,6	614,2	15,1	68,2	34,5	646,5	18,3	36,9	27,5	466,0	22,8	68,3	48,6	799,7	23,5	36,0	31,2	518,1
Pusdienas Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (450g/201,1 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (180g/182,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)				Pusdienas 1. ēdienkarte Dārzenu rasols A [A03, A09, A10] (325g/386,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Žāvētā desa (50g/140,6 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (450g/389,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Jogurta krēms [A07] (100g/204,3 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (450g/346,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (600g/179,6 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (180g/235,5 kcal) Marinētu biešu salāti A (125g/87,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)			
24,8	64,0	17,4	510,0	33,8	174,8	48,5	1270,3	25,0	98,3	50,7	871,6	29,4	94,3	29,4	757,0	29,4	161,1	30,2	1038,7
Launags Bulciņa [A01, A03] (100g/288,5 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)				Launags 1. ēdienkarte Sulas dzēriens (200g/79,4 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/224,0 kcal) Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (300g/468,9 kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (350g/354,4 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Launags Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal)				Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			
				14,8	100,8	35,0	772,3												
				2. ēdienkarte															

Pirmdiena 11.09.2023				Otrdiena 12.09.2023				Trešdiena 13.09.2023				Ceturtdiena 14.09.2023				Piektdiena 15.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

				Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/285,6 kcal) levārijums A (60g/112,7 kcal) Karameles (30g/ kcal)																
11,4	60,8	11,6	392,2	11,6	68,3	8,6	398,3	12,3	102,4	7,6	525,6	6,9	76,1	0,9	330,6	9,0	61,5	6,8	342,9	
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas							Vakariņas	
Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,3 kcal) Plovs [A09] (450g/955,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Pupiņu zupa A [A09] (450g/267,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vārīti kartupeļi (650g/194,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (180g/226,2 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Risotto A [A09] (350g/406,1 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)								
45,0	144,8	42,6	1140,5	17,7	34,9	24,5	404,5	18,5	77,4	17,3	545,5	26,8	84,1	17,7	601,6					
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā							Uzturvērtības kopā	
95,0 394,1 78,2 2656,9 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 70,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				1. ēdienkarte 41,0 152,1 81,7 1506,5 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs: 33,2000 2. ēdienkarte 78,2 346,2 116,1 2719,6 Sāls(g): 7,4000 ; Cukurs: 71,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				74,1 315,0 103,1 2408,7 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 83,5000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				85,9 322,8 96,6 2488,9 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 72,7000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				61,9 258,6 68,2 1899,7 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 23,3000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (399g/343,8 kcal) levārijums A (60g/114,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (60g/130,1 kcal) Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (300g/321,6 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)	Brokastis Dārzenu rasols A [A03, A09, A10] (400g/475,1 kcal) Saldu maize ar sviestu un desu A [A01, A07] (110g/329,2 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (200g/52,7 kcal)	Brokastis Aknu pastēte [A07, A09] (120g/276,9 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)															
15,3	132,2	7,3	657,2	15,5	74,3	36,2	689,3	18,3	36,9	27,5	466,0	24,2	72,5	52,5	857,0	25,0	36,1	33,1	541,1
Pusdienas Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (500g/223,5 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (180g/182,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	Pusdienas Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Makaroni (150g/496,2 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,3 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (150g/350,4 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/257,8 kcal)	Pusdienas Soļanka [A07] (500g/432,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Jogurta krēms [A07] (120g/245,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (500g/385,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (700g/209,6 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/261,6 kcal) Marinētu biešu salāti A (150g/105,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)															

Pirmdiena 11.09.2023				Otrdiena 12.09.2023				Trešdiena 13.09.2023				Ceturtdiena 14.09.2023				Piektdiena 15.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

26,8	65,4	18,2	532,4	40,9	210,5	51,3	1466,7	27,4	105,4	57,6	965,9	31,3	95,0	31,5	785,0	32,1	170,9	32,7	1112,4
Launags Bulciņa [A01, A03] (100g/288,5 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (400g/326,4 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Karameles (30g/ kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (400g/405,0 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Launags Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal)				Launags			
11,4	60,8	11,6	392,2	13,2	74,3	9,8	439,1	14,0	111,1	8,6	576,2	6,9	76,1	0,9	330,6				
Vakariņas Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,3 kcal) Plovs [A09] (500g/1061,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (500g/297,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (800g/239,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/251,4 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Risotto A [A09] (380g/441,1 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas			
49,9	157,9	47,7	1257,2	19,1	36,9	25,4	423,8	20,9	87,7	19,1	615,7	28,8	89,0	18,7	636,6				
Uzturvērtības kopā 103,4 416,3 84,8 2839,0 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 71,0000 (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 88,7 396,0 122,7 3018,9 Sāls(g): 8,4000 ; Cukurs: 72,2000 (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 80,6 341,1 112,8 2623,8 Sāls(g): 7,2000 ; Cukurs: 87,5000 (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 91,2 332,6 103,6 2609,2 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 72,4000 (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 57,1 207,0 65,8 1653,5 Sāls(g): 4,4000 ; 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 Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/257,8 kcal) Ievārījums A (60g/114,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)				Brokastis Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (230g/246,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (60g/130,1 kcal)				Brokastis Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)				Brokastis Dārzenų rasols A [A03, A09, A10] (250g/296,9 kcal) Saldskāba maize ar sviestu un desu A [A01, A07] (110g/329,2 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (208g/54,8 kcal)				Brokastis Aknu pastēte [A07, A09] (100g/230,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Svaigs gurķis (80g/9,0 kcal)			
12,2	116,9	5,9	571,2	14,2	65,5	32,6	614,3	18,3	36,9	27,5	466,0	19,9	59,4	40,8	680,9	21,7	35,5	29,4	492,8
Pusdienas Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (400g/178,8 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (180g/182,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal)				Pusdienas Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Makaroni (100g/330,8 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/185,2 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (150g/350,4 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (400g/346,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/196,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (400g/308,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,3 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (450g/134,7 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (150g/196,2 kcal) Marinētu biešu salāti A (120g/84,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)			
22,6	62,2	15,5	477,2	27,7	138,4	35,1	981,4	22,9	94,5	46,6	820,0	26,7	89,0	26,5	697,5	25,9	149,6	27,4	951,0

Pirmdiena 11.09.2023				Otrdiena 12.09.2023				Trešdiena 13.09.2023				Ceturtdiena 14.09.2023				Piektdiena 15.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

Launags Bulciņa [A01, A03] (100g/288,5 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/244,7 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Karameles (30g/ kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (350g/354,4 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Launags Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (140g/140,9 kcal)	Launags
11,4 60,8 11,6 392,2	10,0 62,3 7,4 357,4	12,3 102,4 7,6 525,6	6,8 73,6 0,9 320,6	
Vakariņas Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,3 kcal) Plovs [A09] (400g/849,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (400g/237,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (600g/179,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (160g/201,1 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	Vakariņas Risotto A [A09] (300g/348,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal)	Vakariņas
39,9 131,7 37,6 1023,8	15,7 32,4 21,6 364,3	16,9 73,3 15,5 505,4	22,9 74,0 15,2 522,6	
Uzturvērtības kopā 86,1 371,6 70,6 2464,4 Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs: 69,1000 (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 67,6 298,6 96,7 2317,4 Sāls(g): 6,7000 ; Cukurs: 54,7000 (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 70,4 307,1 97,2 2317,0 Sāls(g): 6,1000 ; Cukurs: 83,0000 (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 76,3 296,0 83,4 2221,6 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 71,7000 (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 47,6 185,1 56,8 1443,8 Sāls(g): 3,2000 ; 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: _____