

Ēdienkarte nedēļai: 18.09.2023 - 24.09.2023

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienā 18.09.2023				Otrdienā 19.09.2023				Trešdienā 20.09.2023				Ceturtdienā 21.09.2023				Piektdienā 22.09.2023			
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 Cēpumi auzu [A01, A03, A07] (75g/ kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/313,1 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/209,7 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Siers Holandes [A07] (45g/153,0 kcal)	Brokastis Vistas gaļas galerts [A09] (180g/207,1 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/194,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Žāvētā desa (70g/196,8 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)
10,0 109,4 5,6 529,3	19,8 35,3 29,2 481,4	18,8 117,2 23,6 758,0	20,4 35,9 27,8 473,3	20,0 40,9 32,8 535,9
Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Desu zupa [A09] (450g/337,5 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Rīsu krēms A [A07] (57g/167,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (400g/849,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Marinētu biešu salāti A (140g/98,1 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (150g/432,2 kcal) Rasolņiks A [A01, A09] (450g/386,1 kcal)	Pusdienas Griķi [A01] (275g/282,7 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (180g/221,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (150g/187,6 kcal) Rīsu biezputra ar ķīseli [A07] (340g/266,3 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/554,5 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (150g/63,2 kcal) Kompots (200g/121,7 kcal) Cēpumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)
18,0 103,5 47,0 899,7	50,0 183,1 48,4 1363,1	24,3 116,7 41,2 934,3	30,4 149,3 34,1 1021,9	42,9 189,2 37,4 1263,0
Launags Bulciņa [A01, A03] (100g/288,5 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (350g/292,8 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Karameles (30g/ kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/285,6 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Launags
15,3 68,7 13,8 460,3	11,1 94,5 6,2 480,9	6,5 37,9 7,1 241,3	12,0 86,1 8,9 473,7	
Vakariņas Griķi [A01] (300g/308,4 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (180g/235,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (450g/267,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (500g/45,0 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (189g/289,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)	Vakariņas Frikadeļu zupa A [A03, A09] (450g/254,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	Vakariņas
26,0 95,2 20,3 665,8	16,3 28,1 25,2 404,8	29,5 123,8 23,2 436,1	18,2 36,9 18,5 391,4	
Uzturvērtības kopā 69,3 376,8 86,7 2555,1 Sāls(g): 7,4000 ; Cukurs: 58,4000	Uzturvērtības kopā 97,2 341,0 109,0 2730,2 Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs: 50,1000	Uzturvērtības kopā 79,1 395,6 95,1 2369,7 Sāls(g): 8,8000 ; Cukurs: 43,0000	Uzturvērtības kopā 81,0 308,2 89,3 2360,3 Sāls(g): 8,6000 ; Cukurs: 43,6000	Uzturvērtības kopā 62,9 230,1 70,2 1798,9 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs: 33,4000

Pirmdiena 18.09.2023				Otrdiena 19.09.2023				Trešdiena 20.09.2023				Ceturtdiena 21.09.2023				Piektdiena 22.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu
--	--	--	--	--

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis Cepumi auzu [A01, A03, A07] (80g/ kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/313,1 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/183,9 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)	Brokastis Vistas gaļas galerts [A09] (200g/230,1 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Žāvētā desa (80g/225,0 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)
10,0 109,4 5,6 529,3	19,4 31,9 27,5 451,6	19,6 115,1 26,6 779,0	22,6 39,4 31,3 526,1	21,7 42,7 36,1 579,0
Pusdienas Desu zupa [A09] (500g/374,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Rīsu krēms A [A07] (60g/175,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (180g/181,1 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (400g/849,4 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,2 kcal) Marinētu biešu salāti A (120g/84,0 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (150g/432,2 kcal) Rasoļņiks A [A01, A09] (500g/429,0 kcal)	Pusdienas Griķi [A01] (300g/308,4 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/246,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (175g/219,0 kcal) Rīsu biezputra ar ķīseli [A07] (350g/274,1 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/616,2 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,1 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (160g/67,4 kcal) Kompots (200g/121,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)
18,2 104,6 45,4 890,1	50,7 187,9 49,1 1391,3	26,5 120,1 44,8 987,7	33,6 160,6 38,7 1122,1	46,8 197,7 40,4 1339,4
Launags Bulciņa [A01, A03] (100g/288,5 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (299g/250,2 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Karameles (30g/ kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (237g/193,4 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Launags
15,3 68,7 13,8 460,3	9,6 87,2 5,4 438,3	6,5 37,9 7,1 241,3	8,3 72,6 6,2 381,5	
Vakariņas Griķi [A01] (350g/359,8 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/261,7 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (500g/297,6 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (500g/149,7 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (200g/306,0 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)	Vakariņas Frikadeļu zupa A [A03, A09] (500g/282,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	Vakariņas
29,7 107,9 22,9 754,0	18,4 31,7 28,2 455,7	21,9 63,1 23,6 557,7	20,0 39,4 19,7 419,7	
Uzturvērtības kopā 73,2 390,6 87,7 2633,7 Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 58,4000	Uzturvērtības kopā 98,1 338,7 110,2 2736,9 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 48,2000	Uzturvērtības kopā 74,5 336,2 102,1 2565,7 Sāls(g): 6,2000 ; Cukurs: 42,2000	Uzturvērtības kopā 84,5 312,0 95,9 2449,4 Sāls(g): 8,8000 ; Cukurs: 41,4000	Uzturvērtības kopā 68,5 240,4 76,5 1918,4 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs: 33,4000

Pirmdiena 18.09.2023				Otrdiena 19.09.2023				Trešdiena 20.09.2023				Ceturtdiena 21.09.2023				Piektdiena 22.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(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 Cepumi auzu [A01, A03, A07] (80g/ kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (261g/233,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)	Brokastis Vistas gaļas galerts [A09] (160g/183,9 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Žāvētā desa (60g/168,7 kcal) Svaigs tomāts (75g/12,0 kcal)
7,6 94,7 4,3 449,7	19,4 31,9 27,5 451,6	14,3 107,3 17,7 647,2	18,3 32,2 24,5 420,3	18,1 38,5 29,5 488,9
Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Desu zupa [A09] (400g/300,0 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Rīsu krēms A [A07] (57g/167,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)	Pusdienas Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Plovs [A09] (300g/637,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Marinētu biešu salāti A (113g/79,2 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (140g/403,4 kcal) Rasoļņiks A [A01, A09] (400g/343,1 kcal)	Pusdienas Griķi [A01] (200g/205,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (160g/197,2 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (136g/170,2 kcal) Rīsu biezputra ar ķīseli [A07] (320g/250,5 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/492,8 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (140g/59,0 kcal) Kompots (200g/121,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)
16,9 101,7 44,3 862,2	40,2 154,5 38,6 1121,3	22,0 108,6 37,8 862,5	25,6 126,6 30,0 876,3	39,2 180,7 34,4 1186,6
Launags Bulciņa [A01, A03] (100g/288,5 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (300g/251,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Karameles (30g/ kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (250g/204,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Launags
15,3 68,7 13,8 460,3	9,6 87,3 5,4 439,1	6,5 37,9 7,1 241,3	8,7 74,1 6,5 392,1	
Vakariņas Griķi [A01] (250g/257,0 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (236g/308,7 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (400g/237,9 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (400g/36,0 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (150g/229,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)	Vakariņas Frikadeļu zupa A [A03, A09] (400g/226,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	Vakariņas
27,8 86,0 24,9 677,0	14,4 24,2 22,1 353,9	23,5 101,3 18,5 356,9	16,5 34,3 16,3 352,7	
Uzturvērtības kopā 67,6 351,1 87,3 2449,2 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 55,0000	Uzturvērtības kopā 83,6 297,9 93,6 2365,9 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 48,0000	Uzturvērtības kopā 66,3 355,1 81,1 2107,9 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 40,6000	Uzturvērtības kopā 69,1 267,2 77,3 2041,4 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 39,6000	Uzturvērtības kopā 57,3 219,2 63,9 1675,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs: 33,4000

Pirmdiena 18.09.2023				Otrdiena 19.09.2023				Trešdiena 20.09.2023				Ceturtdiena 21.09.2023				Piektdiena 22.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

(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)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1720-1820)
Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)			
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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne
 Paraksts: _____