

## Ēdienkarte nedēļai: 18.03.2024 - 24.03.2024

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
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> Piena zupa ar rīsiem [A07] (450g/290,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (175g/303,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/273,9 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,1 kcal) Tēja augļu (186g/39,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar makaroniem A [A07] (400g/268,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (300g/352,3 kcal) Saldiskāba maize [A01] (60g/147,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)
17,5    95,8    17,3    608,5	24,7    40,3    35,0    573,0	25,2    112,3    29,7    813,6	22,4    77,2    31,6    680,0	21,2    57,3    24,3    526,7
<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (350g/224,1 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (102g/227,8 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (175g/247,7 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Prjaņiki [A01] (100g/354,2 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)	<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (350g/740,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/124,3 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)	<b>Pusdienas</b> Biešu zupa A [A09] (450g/161,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (229g/122,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Šķelto zirņu zupa A [A09] (450g/370,1 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Biezpiena putas [A07] (100g/230,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (154g/135,4 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (750g/189,9 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (175g/261,1 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (150g/155,6 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)
29,7    190,4    37,5    1213,8	38,9    130,5    39,3    1028,0	4,9    70,7    14,6    430,3	35,0    95,5    47,5    891,4	16,7    130,7    33,2    881,9
<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,7 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	<b>Launags</b> Dārzenu rasols A [A03, A09, A10] (300g/306,2 kcal) Kliju maize [A01] (40g/84,7 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefira [A01, A03] (250g/376,4 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal)	<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (350g/259,7 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)
11,7    19,9    7,1    190,1	9,7    75,5    4,8    382,7	12,6    72,4    24,2    555,1	7,3    81,2    12,4    465,2	5,1    94,2    4,4    436,5
<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (450g/262,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (450g/233,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (800g/202,6 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,8 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (450g/624,7 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (60g/105,4 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (450g/234,0 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)
16,9    39,0    24,7    418,2	15,6    41,2    18,1    389,6	13,9    82,2    18,4    547,4	31,4    112,1    33,4    873,1	13,2    34,3    22,3    389,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 75,8    345,1    86,6    2430,6 Sāls(g): 10,0000 ; Cukurs: 17,1000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 88,9    287,5    97,2    2373,3 Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs: 22,1000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,6    337,6    86,9    2346,4 Sāls(g): 6,7000 ; Cukurs: 61,1000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 96,1    366,0    124,9    2909,7 Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs: 47,7000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,2    316,5    84,2    2234,9 Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 48,4000

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 5-9 klase

(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

<b>Brokastis</b> Piena zupa ar rīsiem [A07] (500g/322,8 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/347,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (400g/313,0 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,5 kcal) Tēja augļu (186g/39,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar makaroniem A [A07] (450g/301,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (400g/469,8 kcal) Saldskāba maize [A01] (60g/147,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)
18,8 100,8 18,1 640,8	27,6 40,7 38,4 616,4	28,7 119,6 33,2 888,1	25,4 83,2 35,3 748,9	26,9 63,4 32,3 644,2
<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (375g/240,1 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (102g/227,8 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (200g/283,0 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Prjaņiki [A01] (100g/354,2 kcal) Maize Formas [A07] (50g/105,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (400g/846,2 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,5 kcal) Marinēts gurķis (75g/11,4 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/124,3 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)	<b>Pusdienas</b> Biešu zupa A [A09] (500g/180,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (50g/105,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (229g/122,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Šķeltos zirņu zupa A [A09] (500g/411,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (45g/95,1 kcal) Biezpiena putas [A07] (100g/230,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (154g/135,4 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (800g/202,6 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (200g/298,4 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (200g/207,4 kcal) Maize Formas [A07] (45g/95,1 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)
31,1 200,6 40,5 1286,2	43,6 144,5 44,4 1147,9	5,7 77,4 15,7 469,5	37,6 101,9 50,0 943,2	18,8 141,7 40,0 994,3
<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/261,0 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	<b>Launags</b> Dārzenu rasols A [A03, A09, A10] (350g/357,2 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefira [A01, A03] (300g/451,7 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal)	<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (400g/296,8 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)
11,7 19,9 7,1 190,1	11,3 81,5 5,6 420,0	14,4 80,6 27,8 627,3	8,8 93,0 14,9 540,5	5,8 101,3 5,0 473,6
<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (500g/291,5 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,5 kcal) Maize Formas [A07] (50g/105,6 kcal)	<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (500g/259,9 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,5 kcal) Maize Formas [A07] (45g/95,1 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (850g/215,3 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,8 kcal) Maize Formas [A07] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (500g/694,2 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (60g/105,4 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Zaļo zirniņu zupa A [A09] (500g/260,0 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (50g/105,6 kcal)
19,2 45,8 27,8 478,6	17,4 46,1 20,3 436,5	14,5 89,8 18,6 581,2	34,6 120,5 36,1 942,6	15,0 40,4 24,1 436,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 80,8 367,1 93,5 2595,7 Sāls(g): 11,0000 ; Cukurs: 17,9000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 99,9 312,8 108,7 2620,8 Sāls(g): 7,5000 ; Cukurs: 23,4000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 63,3 367,4 95,3 2566,1 Sāls(g): 7,4000 ; Cukurs: 63,3000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 106,4 398,6 136,3 3175,2 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 50,4000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 66,5 346,8 101,4 2549,0 Sāls(g): 9,7000 ; Cukurs: 51,7000

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
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

<b>Brokastis</b> Piena zupa ar rīsiem [A07] (399g/257,6 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/260,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (299g/233,9 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Tēja augļu (186g/39,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar makaroniem A [A07] (349g/233,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal)	<b>Brokastis</b> Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (250g/293,7 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)
16,1 90,8 16,5 575,6	21,1 35,8 30,0 496,1	21,0 100,8 24,6 704,7	18,7 66,9 26,3 576,9	17,7 48,9 20,3 443,6
<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (300g/192,1 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (103g/227,8 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (150g/212,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Prjāņiki [A01] (100g/354,2 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal)	<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (300g/634,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/124,3 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal)	<b>Pusdienas</b> Biešu zupa A [A09] (400g/143,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (229g/122,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Šķelto zirņu zupa A [A09] (400g/328,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Biezpiena putas [A07] (100g/230,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (154g/135,4 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (700g/177,2 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (150g/223,8 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/126,5 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)
28,3 176,2 34,5 1125,4	33,6 113,1 34,0 890,8	4,1 64,0 13,5 391,1	32,0 86,7 43,9 818,9	14,3 119,5 28,0 781,7
<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (250g/186,4 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	<b>Launags</b> Dārzenu rasols A [A03, A09, A10] (250g/255,2 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefira [A01, A03] (200g/301,1 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal)	<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (300g/222,6 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)
11,7 19,9 7,1 190,1	8,1 69,5 4,0 345,4	10,8 64,2 20,6 482,9	5,8 69,4 9,9 389,9	4,4 82,7 3,8 381,6
<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (400g/233,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (400g/207,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (750g/189,9 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,8 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (400g/555,2 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (50g/87,8 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Zaļo zirniņu zupa A [A09] (400g/208,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal)
14,6 32,2 21,6 357,8	13,5 34,1 15,8 332,2	13,3 74,6 18,2 513,6	27,5 98,6 29,0 764,9	11,3 28,0 19,5 332,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 70,7 319,1 79,7 2248,9 Sāls(g): 9,4000 ; Cukurs: 16,3000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 76,3 252,5 83,8 2064,5 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 20,8000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,2 303,6 76,9 2092,3 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 58,9000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 84,0 321,6 109,1 2550,6 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 44,9000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,7 279,1 71,6 1939,4 Sāls(g): 7,2000 ; Cukurs: 46,0000

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 1-4 klase

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

### Grupa: Skolas piens

<b>Pusdienas</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>Pusdienas</b>
<b>Launags</b> Skolas piens [A07] (250g/133,3 kcal)	<b>Launags</b> Skolas piens [A07] (250g/133,3 kcal)	<b>Launags</b> Skolas piens [A07] (250g/133,3 kcal)
<b>7,3 12,0 6,3 133,3</b>	<b>7,3 12,0 6,3 133,3</b>	<b>7,3 12,0 6,3 133,3</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>7,3 12,0 6,3 133,3</b> <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000</b> (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>7,3 12,0 6,3 133,3</b> <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000</b> (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>7,3 12,0 6,3 133,3</b> <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000</b> (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu

## Ēdienkarte nedēļai: 18.03.2024 - 24.03.2024

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Sestdiena 23.03.2024				Svētdiena 24.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

#### Grupa: 5-9 klase

<b>Brokastis</b> Karstmaizes A [A01, A03, A07] (200g/424,2 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
22,6	60,5	20,5	518,2	21,9	45,8	26,0	501,7
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu biezputra A [A07] (450g/301,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (175g/210,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (140g/43,2 kcal) Maize Formas [A07] (35g/74,0 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/501,1 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (150g/126,0 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)			
16,9	142,8	26,1	873,1	28,1	135,4	36,6	977,4
<b>Launags</b> Griķi ar pienu [A01, A07] (400g/233,9 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (400g/272,9 kcal) Karameles (30g/ kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal)			
6,2	58,1	5,4	304,1	5,7	73,9	4,9	361,7
<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/352,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Mājas zupa ar malto gaļu [A09] (450g/307,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)			
27,3	41,0	26,1	508,5	13,5	51,3	21,6	453,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 73,0 302,4 78,1 2203,9 Sāls(g): 10,3000 ; Cukurs: 30,8000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 69,2 306,4 89,1 2294,2 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 39,7000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sestdiena 23.03.2024				Svētdiena 24.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>Brokastis</b> Karstmaizes A [A01, A03, A07] (200g/424,2 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
<b>22,6</b>	<b>60,5</b>	<b>20,5</b>	<b>518,2</b>	<b>24,8</b>	<b>49,9</b>	<b>30,6</b>	<b>570,6</b>
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu biezputra A [A07] (475g/318,2 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (175g/210,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (175g/54,0 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/556,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (50g/105,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (175g/147,1 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)			
<b>17,4</b>	<b>149,4</b>	<b>27,3</b>	<b>911,2</b>	<b>31,1</b>	<b>149,3</b>	<b>40,1</b>	<b>1075,4</b>
<b>Launags</b> Griķi ar pienu [A01, A07] (400g/233,9 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (450g/307,0 kcal) Karameles (30g/ kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal)			
<b>6,2</b>	<b>58,1</b>	<b>5,4</b>	<b>304,1</b>	<b>6,4</b>	<b>80,4</b>	<b>5,5</b>	<b>395,8</b>
<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (500g/391,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (50g/105,6 kcal)				<b>Vakariņas</b> Mājas zupa ar malto gaļu [A09] (500g/341,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (50g/105,6 kcal)			
<b>30,6</b>	<b>47,9</b>	<b>28,3</b>	<b>568,7</b>	<b>15,4</b>	<b>59,5</b>	<b>24,4</b>	<b>518,8</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>76,8 315,9 81,5 2302,2</b> <b>Sāls(g): 11,2000 ; Cukurs: 30,8000</b> (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>77,7 339,1 100,6 2560,6</b> <b>Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 40,7000</b> (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

<b>Brokastis</b> Karstmaizes A [A01, A03, A07] (149g/316,0 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)			
--	--	--	--	---	--	--	--

Sestdiena 23.03.2024				Svētdiena 24.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 1-4 klase

				Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
17,6	48,8	16,0	410,0	20,1	41,7	22,9	450,5
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Kartupeļu biezputra A [A07] (400g/268,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/32,4 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)				Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/445,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (130g/109,2 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)			
14,4	125,7	22,2	760,0	25,1	121,6	32,4	873,5
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Griķi ar pienu [A01, A07] (372g/217,6 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)				Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/238,8 kcal) Karameles (30g/ kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal)			
5,8	55,2	5,0	287,8	5,0	67,4	4,3	327,6
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (400g/313,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal)				Mājas zupa ar malto gaļu [A09] (400g/273,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal)			
23,9	33,9	22,9	438,1	11,7	43,3	19,8	398,2
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
61,7	263,6	66,1	1895,9	61,9	274,0	79,4	2049,8
<b>Sāls(g): 9,0000 ; Cukurs: 30,0000</b> (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 38,7000</b> (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

### Grupa: Skolas piens

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne  
Paraksts: \_\_\_\_\_