

## Ēdienkarte nedēļai: 24.04.2023 - 30.04.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Ceturtdiena 27.04.2023				Piektdiena 28.04.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

#### Grupa: 5-9 klase

<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/268,4 kcal) Prjaņiki [A01] (60g/212,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/209,6 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Siers Holandes [A07] (45g/153,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)			
11,8	155,6	6,4	727,5	19,3	120,6	25,4	787,7
<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (450g/240,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Griķi [A01] (253g/260,1 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (175g/215,6 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (120g/111,0 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaroni (125g/413,5 kcal) Siera mērce [A01, A07, A09] (90g/231,1 kcal) Gulaša zupa [A09] (450g/402,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Marinēts gurķis (70g/13,4 kcal)			
44,1	113,9	44,2	1029,6	48,7	134,8	49,8	1187,3
<b>Launags</b> Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Karameles (30g/ kcal)				<b>Launags</b>			
6,5	37,9	7,1	241,3				
<b>Vakariņas</b> Zirņu-kartupeļu biezenis [A09] (300g/339,0 kcal) Gaļas krikumi [A07] (90g/211,6 kcal) Paniņas (180g/0,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b>			
32,2	80,0	20,1	614,0				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 94,6 387,4 77,8 2612,4 Sāls(g): 9,1000 ; Cukurs: 41,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 68,0 255,4 75,2 1975,0 Sāls(g): 6,8000 ; Cukurs: 13,9000			

Ceturtdiena 27.04.2023				Piektdiena 28.04.2023			
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
--	--

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/313,1 kcal) Prjāņiki [A01] (60g/212,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/209,6 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Siers Holandes [A07] (45g/153,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)
13,1 163,9 7,1 772,2	19,3 120,6 25,4 787,7
<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (500g/267,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal) Griķi [A01] (253g/260,1 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (175g/215,6 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (120g/111,0 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)	<b>Pusdienas</b> Makaroni (150g/496,2 kcal) Siera mērce [A01, A07, A09] (100g/256,8 kcal) Gulaša zupa [A09] (500g/447,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Marinēts gurķis (70g/13,4 kcal)
46,6 117,7 46,7 1077,5	55,3 155,6 55,8 1350,9
<b>Launags</b> Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Karameles (30g/ kcal)	<b>Launags</b>
6,5 37,9 7,1 241,3	
<b>Vakariņas</b> Zirņu-kartupeļu biezenis [A09] (350g/395,5 kcal) Gaļas krikumi [A07] (100g/235,1 kcal) Paniņas (180g/0,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b>
36,7 91,0 22,4 694,0	
<b>Uzturvērtības kopā</b> 102,9 410,5 83,3 2785,0 Sāls(g): 9,6000 ; Cukurs: 43,4000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 74,6 276,2 81,2 2138,6 Sāls(g): 7,5000 ; Cukurs: 13,9000

Ceturtdiena 27.04.2023				Piektdiena 28.04.2023			
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
---	---

### Grupa: 1-4 klase

<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (261g/233,5 kcal) Prjāņiki [A01] (60g/212,5 kcal) levārijums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) levārijums A (100g/188,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)
<b>10,7 149,1 5,9 692,6</b>	<b>16,9 110,7 22,2 711,0</b>
<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (400g/214,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Griķi [A01] (253g/260,1 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (150g/184,8 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (120g/111,0 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)	<b>Pusdienas</b> Makaroni (100g/330,8 kcal) Siera mērce [A01, A07, A09] (80g/205,4 kcal) Gulaša zupa [A09] (390g/349,1 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Marinēts gurķis (70g/13,4 kcal)
<b>40,5 111,4 40,6 972,0</b>	<b>41,6 113,4 43,3 1014,7</b>
<b>Launags</b> Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Karameles (30g/ kcal)	<b>Launags</b>
<b>6,5 37,9 7,1 241,3</b>	
<b>Vakariņas</b> Zirņu-kartupeļu biezenis [A09] (250g/282,5 kcal) Gaļas krikumi [A07] (80g/188,1 kcal) Paniņas (180g/0,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b>
<b>27,7 69,0 17,8 534,0</b>	
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>85,4 367,4 71,4 2439,9</b> <b>Sāls(g): 8,6000 ; Cukurs: 40,0000</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>58,5 224,1 65,5 1725,7</b> <b>Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 12,9000</b>

Ceturtdiena 27.04.2023				Piektdiena 28.04.2023			
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)
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			

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne  
Paraksts: