

Paraksts _____

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 01.12.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola- Spāre

Pirmdienas 25.11.2024				Otrdienas 26.11.2024				Trešdienas 27.11.2024				Ceturtdienas 28.11.2024				Piektdienas 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1.-4.klase

Brokastis	Brokastis Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g/104,0 kcal) Baltmaize [A01] (60g/152,6 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (208g/27,3 kcal)	Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (150g/142,0 kcal) Kviešu maize ar gurķi 2 gab. [A01, A07] (120g/229,4 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (208g/27,3 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu un sieru 1 gab. [A01, A07] (50g/175,4 kcal) Kviešu maize ar kūpināto desu 1 gab. [A01, A07] (50g/141,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal)	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Žāvētā gaļa (60g/178,2 kcal) Baltmaize [A01] (60g/152,6 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (208g/27,3 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)															
14,6	45,6	17,8	401,9	28,4	40,0	14,0	398,7	10,8	33,4	18,8	344,5	22,1	38,1	23,1	448,2				
Pusdienas	Pusdienas Vārīti rīsi (200g/208,6 kcal) Cūkgaļas gulašs [A01, A07, A09] (254g/140,2 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti (113g/52,9 kcal) Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (197g/374,5 kcal) Sulas ķīselis (150g/126,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Vārīti griķi [A01] (155g/99,0 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A09] (147g/103,8 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (105g/126,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un svaigu gurķi (125g/41,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Ogu uzpūtenis [A01] (150g/126,0 kcal) Piens [A07] (195g/104,0 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (300g/194,3 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07, A09] (168g/94,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un majonēzi [A03, A09, A10] (100g/87,5 kcal) Vafeļu krēms [A07] (65g/149,0 kcal) Ievārījuma ķīselis (100g/133,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti [A03, A09] (371g/91,2 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (205g/57,9 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)															
14,0	80,1	21,0	562,1	31,3	152,1	31,7	1013,3	12,3	106,2	26,8	711,2	4,9	121,8	29,3	769,5	11,5	103,3	20,1	639,0
Launags	Launags Baltmaize [A01] (60g/152,6 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (214g/92,3 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (230g/217,0 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Konfektes (50g/108,7 kcal)	Launags Drumstalmaize [A01, A07] (100g/323,5 kcal) Piens [A07] (195g/104,0 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (250g/206,4 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)															
8,1	59,3	3,3	298,9	6,7	71,3	7,6	379,7	10,7	73,8	10,0	427,5	8,4	49,1	5,7	279,9				
Vakariņas	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (400g/371,0 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal)	Vakariņas Rasoļņiks [A01, A09] (476g/286,5 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (407g/245,4 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Mājas zupa ar malto gaļu [A09] (400g/199,9 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)															
19,2	63,1	23,2	537,9	13,4	50,6	22,0	453,4	13,4	42,6	18,7	389,2	4,2	49,7	14,4	343,7				
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā
41,3	202,5	47,5	1398,9	66,0	319,6	79,1	2248,3	64,8	262,6	69,5	1926,6	28,3	254,0	68,2	1737,6	33,6	141,4	43,2	1087,2
Sāls(g): 2,0000	Cukurs: 17,5000	Sāls(g): 4,9000	Cukurs: 51,5000	Sāls(g): 4,7000	Cukurs: 27,5000	Sāls(g): 5,7000	Cukurs: 30,5000	Sāls(g): 1,2000	Cukurs: 12,0000										

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
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) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Grupa: Pieaugušie(skolas darbinieki)

Brokastis	Brokastis Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (150g/156,2 kcal) Baltmaize [A01] (70g/178,0 kcal) Žāvētā desa (70g/137,6 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (208g/27,3 kcal)	Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (175g/165,7 kcal) Kviešu maize ar gurķi 2 gab. [A01, A07] (150g/268,1 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (200g/27,6 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu un sieru 1 gab. [A01, A07] (70g/245,4 kcal) Kviešu maize ar kūpināto desu 1 gab. [A01, A07] (70g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal)	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Žāvētā gaļa (65g/193,0 kcal) Baltmaize [A01] (70g/178,0 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (200g/27,6 kcal) Sviests [A07] (15g/99,2 kcal)															
17,4	54,7	23,4	499,1	32,3	40,7	19,0	461,4	15,0	43,8	26,4	471,3	24,0	43,5	28,1	521,8				
Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu [A09] (607g/253,1 kcal) Krējums [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/200,5 kcal)	Pusdienas Vārīti rīsi (275g/286,9 kcal) Cūkgaļas gulašs [A01, A07, A09] (264g/141,9 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti (150g/70,0 kcal) Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (197g/374,5 kcal) Sulas ķīselis (150g/126,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Vārīti griķi [A01] (200g/127,8 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A09] (147g/103,8 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (105g/126,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un svaigu gurķi (150g/49,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Ogu uzpūtenis [A01] (150g/126,0 kcal) Piens [A06, A07] (200g/105,8 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (350g/226,7 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07, A09] (168g/94,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un majonēzi [A03, A09, A10] (125g/109,3 kcal) Vafeļu krēms [A07] (80g/183,4 kcal) Ievārījuma ķīselis (100g/133,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti [A03, A09] (464g/114,0 kcal) Krējums [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (205g/57,9 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)															
14,7	89,8	24,4	635,7	33,8	171,5	32,9	1110,4	12,5	114,3	27,5	750,1	5,2	132,7	34,2	858,1	11,9	107,3	21,9	672,0
Launags Baltmaize [A01] (60g/152,6 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (214g/92,3 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (300g/283,1 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Konfektes (50g/108,7 kcal)	Launags Drumstalmaize [A01, A07] (100g/323,5 kcal) Piens [A06, A07] (200g/105,8 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/247,6 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags															
8,1	59,3	3,3	298,9	8,0	81,8	9,8	445,8	10,9	73,9	10,1	429,3	10,2	55,3	6,9	321,1				
Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/464,0 kcal) Krējums [A07] (35g/71,3 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal)	Vakariņas Rasoļņiks [A01, A09] (595g/358,3 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (500g/307,5 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas Mājas zupa ar malto gaļu [A09] (500g/249,7 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas															
22,7	73,5	28,4	641,1	15,5	57,8	26,0	525,2	17,6	52,7	22,0	479,4	6,1	62,2	16,7	421,6				
Uzturvērtības kopā 45,5 222,6 56,1 1575,7 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 17,5000	Uzturvērtības kopā 74,7 365,8 92,1 2580,5 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 53,5000	Uzturvērtības kopā 73,3 281,6 78,6 2120,2 Sāls(g): 5,3000 ; Cukurs: 27,6000	Uzturvērtības kopā 36,5 294,0 84,2 2072,1 Sāls(g): 6,7000 ; Cukurs: 33,1000	Uzturvērtības kopā 35,9 150,8 50,0 1193,8 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs: 12,0000															

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Pieaugušie(skolas darbinieki)

(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Grupa: 5.-9.klase

Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis
	Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (125g/130,1 kcal) Baltmaize [A01, A07] (85g/277,1 kcal) Žāvētā desa (70g/137,6 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (200g/27,6 kcal)	Biezpiens ar krējumu [A07] (175g/165,7 kcal) Kviešu maize ar gurķi 2 gab. [A01, A07] (135g/248,7 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (208g/27,3 kcal)	Kviešu maize ar sviestu un sieru 1 gab. [A01, A07] (60g/210,4 kcal) Kviešu maize ar kūpināto desu 1 gab. [A01, A07] (60g/170,2 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal)	Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Žāvētā gaļa (65g/193,0 kcal) Baltmaize [A01] (70g/178,0 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (200g/27,6 kcal) Sviests [A07] (15g/99,2 kcal)
	17,2 53,2 32,4 572,4	32,3 40,5 16,8 441,7	12,9 38,6 22,6 407,9	24,0 43,5 28,1 521,8
Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas
Dārzenu sautējums ar gaļu [A09] (531g/221,3 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/200,5 kcal)	Vārīti rīsi (250g/260,8 kcal) Cūkgaiņas gulašs [A01, A07, A09] (259g/141,0 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti (125g/58,4 kcal) Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (197g/374,5 kcal) Sulas ķīselis (150g/126,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vārīti griķi [A01] (175g/111,8 kcal) Cūkgaiņas kotlete [A01, A03, A09] (147g/103,8 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (105g/126,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un svaigu gurķi (150g/49,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Ogu uzpūtenis [A01] (150g/126,0 kcal) Piens [A06, A07] (200g/105,8 kcal)	Vārīti kartupeļi (325g/210,5 kcal) Maltās gaiņas mērce [A01, A07, A09] (168g/94,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un majonēzi [A03, A09, A10] (125g/109,3 kcal) Vafeļu krēms [A07] (80g/183,4 kcal) Ievārījuma ķīselis (100g/133,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Frikadeļu zupa ar omleti [A03, A09] (418g/102,6 kcal) Krējums [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (205g/57,9 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)
14,3 84,9 22,2 593,7	32,9 164,2 32,2 1071,8	12,5 110,3 27,5 734,1	5,2 128,7 34,2 841,9	11,8 105,6 21,5 660,6
Launags	Launags	Launags	Launags	Launags
Baltmaize [A01] (60g/152,6 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (214g/92,3 kcal)	Kukurūzas biezputra [A07] (250g/235,9 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Konfektes (50g/108,7 kcal)	Drumstalmaize [A01, A07] (100g/323,5 kcal) Piens [A06, A07] (200g/105,8 kcal)	Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (275g/227,0 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	
8,1 59,3 3,3 298,9	7,1 74,3 8,2 398,6	10,9 73,9 10,1 429,3	9,3 52,2 6,3 300,5	
Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas
Zemnieku zupa [A01, A09] (450g/417,5 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal)	Rasoļņiks [A01, A09] (536g/322,4 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal)	Vistas zupa ar rīsiem (458g/276,2 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Mājas zupa ar malto gaļu [A09] (450g/224,8 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (25g/51,7 kcal)	
20,9 68,2 25,3 584,4	14,4 54,2 24,0 489,3	14,7 45,2 20,2 420,0	3,7 46,8 15,2 337,6	
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā
43,3 212,4 50,8 1477,0 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs: 17,5000	71,6 345,9 96,8 2532,1 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 52,1000	70,4 269,9 74,6 2025,1 Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs: 27,6000	31,1 266,3 78,3 1887,9 Sāls(g): 6,3000 ; Cukurs: 32,4000	35,8 149,1 49,6 1182,4 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs: 12,0000

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5.-9.klase

(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172
---	---	---	---	---

Grupa: Arodgrupas

Brokastis	Brokastis Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (150g/156,2 kcal) Baltmaize [A01] (70g/178,0 kcal) Žāvētā desa (70g/137,6 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (200g/27,6 kcal)	Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (175g/165,7 kcal) Kviešu maize ar gurķi 2 gab. [A01, A07] (150g/268,1 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (208g/27,3 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu un sieru 1 gab. [A01, A07] (70g/245,4 kcal) Kviešu maize ar kūpināto desu 1 gab. [A01, A07] (70g/198,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal)	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Žāvētā gaļa (65g/193,0 kcal) Baltmaize [A01] (70g/178,0 kcal) Tēja piparmētru ar cukuru (200g/27,6 kcal) Sviests [A07] (15g/99,2 kcal)															
14,7	89,8	24,4	635,7	33,7	171,3	32,9	1109,5	12,3	114,2	27,4	748,3	5,2	132,7	34,2	858,1	11,9	107,3	21,9	672,0
Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu [A09] (607g/253,1 kcal) Krējums [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/200,5 kcal)	Pusdienas Vārīti rīsi (275g/286,9 kcal) Cūkgaiņas gulašs [A01, A07, A09] (259g/141,0 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti (150g/70,0 kcal) Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (197g/374,5 kcal) Sulas ķīselis (150g/126,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Vārīti griķi [A01] (200g/127,8 kcal) Cūkgaiņas kotlete [A01, A03, A09] (147g/103,8 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (105g/126,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un svaigu gurķi (150g/49,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Ogu uzpūtenis [A01] (150g/126,0 kcal) Piens [A07] (195g/104,0 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (350g/226,7 kcal) Maltās gaiņas mērce [A01, A07, A09] (168g/94,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un majonēzi [A03, A09, A10] (125g/109,3 kcal) Vafeļu krēms [A07] (80g/183,4 kcal) Ievārījuma ķīselis (100g/133,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti [A03, A09] (464g/114,0 kcal) Krējums [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (205g/57,9 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)															
14,7	89,8	24,4	635,7	33,7	171,3	32,9	1109,5	12,3	114,2	27,4	748,3	5,2	132,7	34,2	858,1	11,9	107,3	21,9	672,0
Launags Baltmaize [A01] (60g/152,6 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (214g/92,3 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (300g/283,1 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Konfektes (50g/108,7 kcal)	Launags Drumstmaize [A01, A07] (100g/323,5 kcal) Piens [A07] (195g/104,0 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/247,6 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags															
8,1	59,3	3,3	298,9	8,0	81,8	9,8	445,8	10,7	73,8	10,0	427,5	10,2	55,3	6,9	321,1				
Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/464,0 kcal) Krējums [A07] (35g/71,3 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal)	Vakariņas Rasoļņiks [A01, A09] (595g/358,3 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (509g/307,0 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas Mājas zupa ar malto gaļu [A09] (500g/249,7 kcal) Krējums [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas															
22,7	73,5	28,4	641,1	15,5	57,8	26,0	525,2	17,7	52,9	22,0	478,9	4,6	57,5	16,4	393,5				
Uzturvērtības kopā 45,5 222,6 56,1 1575,7 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 17,5000	Uzturvērtības kopā 74,6 365,7 92,1 2579,9 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 53,5000	Uzturvērtības kopā 73,0 281,5 78,4 2115,8 Sāls(g): 5,3000 ; Cukurs: 27,6000	Uzturvērtības kopā 35,0 289,3 83,9 2044,0 Sāls(g): 6,7000 ; Cukurs: 33,1000	Uzturvērtības kopā 35,9 150,8 50,0 1193,8 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs: 12,0000															

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Arodgrupas

(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu
--	--	--	--	--	--

Sagatavoja: Galvenā pavāre
Alla Gutāne
Paraksts _____