

Paraksts: _____

Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 03.11.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola - Raiskums

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: PII

Brokastis Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (80g/180,4 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal)				Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Kakao [A07] (160g/77,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal)				Brokastis Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (100g/89,6 kcal) Kviešu maize [A01] (50g/127,2 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (160g/21,9 kcal) Vārīta desa (50g/70,4 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)				Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (200g/159,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Ievārijums A (50g/88,8 kcal)				Brokastis Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (125g/174,2 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,8 kcal) Žavētā desa (50g/98,3 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal)			
4,6	51,4	0,7	229,4	20,7	32,5	22,2	411,1	10,8	39,3	19,5	375,2	17,7	85,8	21,9	607,1	15,9	50,8	18,3	427,3
Pusdienas Vārīti kartupeļi (300g/75,9 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (100g/155,3 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (75g/77,7 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (100g/279,5 kcal) Maize Formas [A07] (20g/42,3 kcal)				Pusdienas Plovs [A09] (200g/422,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Marinēti ķirbi (75g/63,4 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (80g/146,6 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (120g/118,2 kcal)				Pusdienas Griķi [A01] (70g/44,8 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (100g/127,4 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (100g/103,7 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) zemeņu krēms [A07] (80g/196,6 kcal)				Pusdienas Dārzenu sautējums A [A09] (250g/138,7 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/186,2 kcal) Sulas dzēriens (160g/63,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (80g/254,4 kcal)				Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (300g/334,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (80g/24,7 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (150g/85,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)			
11,2	86,1	27,1	630,7	23,9	131,4	29,3	878,7	12,8	88,8	31,1	683,7	19,1	102,3	28,2	738,9	20,7	92,8	20,2	631,8
Launags Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)				Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (250g/319,1 kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (250g/236,7 kcal) Ievārijums A (60g/108,0 kcal)				Launags Rasols [A03, A07, A09, A10] (150g/151,5 kcal) Kakao [A07] (160g/77,6 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal)				Launags Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)			
2,5	20,0	1,0	98,9	7,9	43,3	13,0	319,1	5,5	70,4	4,8	344,7	10,5	50,0	12,9	351,6	6,1	17,1	4,9	136,1
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 18,3 157,5 28,8 959,0 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs: 30,5000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,5 207,2 64,5 1608,9 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs: 61,9000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,1 198,5 55,4 1403,6 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 44,0000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,3 238,1 63,0 1697,6 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 36,9000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,7 160,7 43,4 1195,2 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs: 25,3000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

Brokastis	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)	Brokastis Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (140g/125,5 kcal) Kviešu maize [A01] (60g/152,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Vārīta desa (60g/84,5 kcal) Sviests [A07] (15g/99,2 kcal)	Brokastis Četrgraudu biežputra [A01, A07] (261g/208,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)	Brokastis Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (225g/313,4 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)
	19,1 35,1 19,7 392,1	13,1 48,9 27,1 489,2	20,3 101,7 24,1 700,9	17,3 58,4 26,0 533,7
Pusdienas Vārīti kartupeļi (450g/113,9 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (170g/263,9 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/126,5 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (140g/391,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (350g/740,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Marinēti ķirbi (100g/84,5 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (175g/321,0 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)	Pusdienas Griķi [A01] (75g/48,0 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (150g/190,8 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (150g/155,6 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) zemeņu krēms [A07] (100g/245,8 kcal)	Pusdienas Dārzenu sautējums A [A09] (400g/222,1 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/186,2 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/500,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (125g/38,6 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (237g/135,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)
18,5 135,9 42,8 998,7	39,3 204,0 49,0 1407,4	16,9 105,8 42,9 873,4	21,0 130,9 33,6 908,1	29,2 133,0 29,4 909,4
Launags Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (275g/351,0 kcal)	Launags Kukurūzas biežputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal)	Launags Rasols [A03, A07, A09, A10] (225g/227,0 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)	Launags
2,5 20,0 1,0 98,9	8,7 47,6 14,3 351,0	4,4 61,7 3,8 297,3	13,2 58,1 18,1 443,5	
Vakariņas Soļanka ar gaļu A [A09] (450g/278,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/353,0 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (450g/303,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Biešu zupa A [A09] (450g/161,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas
13,7 33,5 23,6 401,1	26,0 36,5 23,9 465,9	13,9 52,9 17,8 426,9	4,6 35,5 14,4 289,4	
Uzturvērtības kopā 34,7 189,4 67,4 1498,7 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 25,7000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 93,1 323,2 106,9 2616,4 Sāls(g): 8,6000 ; Cukurs: 86,4000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 48,3 269,3 91,6 2086,8 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 52,1000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 59,1 326,2 90,2 2341,9 Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs: 49,4000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 46,5 191,4 55,4 1443,1 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 35,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)	Brokastis Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (120g/107,5 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,8 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Četrgraudu biežputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal)	Brokastis Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (250g/348,2 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal)
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

	Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)			Vārīta desa (60g/84,5 kcal) Sviests [A07] (20g/132,2 kcal)			Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)			Tēja augļu (191g/58,5 kcal)										
	19,1	35,1	19,7	392,1	12,1	37,2	29,2	457,4	25,2	123,4	29,6	856,8	18,2	61,7	28,0	568,5				
Pusdienas	Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas										
Vārīti kartupeļi (480g/121,5 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (200g/310,6 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/126,5 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (150g/419,0 kcal) Maize Formas [A07] (50g/105,6 kcal)	Plovs [A09] (239g/505,5 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Marinēti ķirbi (100g/84,5 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (203g/372,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)			Griķi [A01] (80g/51,2 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/254,4 kcal) Burkānu-ķiploku salāti A [A03, A09, A10] (150g/138,1 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) zemeņu krēms [A07] (100g/245,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)			Dārzeņu sautējums A [A09] (450g/249,9 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/186,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (75g/238,5 kcal)			Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/556,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (150g/46,4 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (237g/135,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)										
21,7	143,2	47,5	1083,2	30,0	191,2	44,3	1277,0	20,5	105,0	47,1	922,7	21,3	134,5	32,2	911,8	31,7	141,7	32,6	983,1	
Launags	Launags			Launags			Launags			Launags										
Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (332g/423,8 kcal)			Kukurūzas biezputra [A07] (300g/284,0 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal)			Rasols [A03, A07, A09, A10] (250g/252,3 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Saldaškāba maize [A01] (50g/122,5 kcal)													
3,2	24,0	1,4	121,3	10,4	57,4	17,3	423,8	6,6	79,0	5,7	392,0	13,9	60,1	19,8	468,8					
Vakariņas	Vakariņas			Vakariņas			Vakariņas			Vakariņas										
Soļanka ar gaļu A [A09] (500g/308,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (500g/392,3 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)			Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/337,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)			Biešu zupa A [A09] (500g/179,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)													
15,2	35,9	26,5	441,9	28,8	39,0	26,0	505,2	15,3	57,0	19,0	460,6	4,8	37,9	15,3	307,4					
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā							
40,1	203,1	75,4	1646,4	88,3	322,7	107,3	2598,1	54,5	278,2	101,0	2232,7	65,2	355,9	96,9	2544,8	49,9	203,4	60,6	1551,6	
Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs: 27,2000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 98,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 49,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			Sāls(g): 8,1000 ; Cukurs: 53,3000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs: 35,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172										

Grupa: Skolas auglis

Brokastis	Brokastis	Brokastis
Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Skolas auglis

Launags				Launags				Launags			
Skolas ābols (100g/39,2 kcal)				Skolas ābols (100g/39,2 kcal)				Skolas ābols (100g/39,2 kcal)			
0,0	9,8	0,0	39,2	0,0	9,8	0,0	39,2	0,0	9,8	0,0	39,2
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,0	9,8	0,0	39,2	0,0	9,8	0,0	39,2	0,0	9,8	0,0	39,2
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000			
(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)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Grupa: 1-4 klase

Brokastis	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal)	Brokastis Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/98,5 kcal) Kviešu maize [A01] (60g/152,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Vārīta desa (60g/84,5 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)	Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)	Brokastis Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (200g/278,7 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,8 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)															
21,3	35,1	22,7	427,5	12,9	46,6	21,4	429,1	20,3	107,6	23,0	714,3	18,3	63,3	24,2	541,3				
Pusdienas Vārīti kartupeļi (450g/113,9 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (150g/232,9 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/126,5 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (135g/377,2 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (250g/528,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (100g/183,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)	Pusdienas Griķi [A01] (70g/44,8 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (125g/159,1 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (125g/129,6 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) zemeņu krēms [A07] (100g/245,8 kcal)	Pusdienas Dārzenu sautējums A [A09] (300g/166,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/186,2 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/445,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/32,4 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (237g/135,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)															
17,0	127,6	40,1	935,0	28,6	158,9	34,7	1058,2	15,5	103,6	38,8	823,1	20,8	120,9	33,0	862,8	26,7	124,4	26,3	837,3
Launags Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (250g/319,1 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (250g/236,7 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal)	Launags Rasols [A03, A07, A09, A10] (200g/201,7 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal)	Launags															
2,5	20,0	1,0	98,9	7,9	43,3	13,0	319,1	5,5	70,4	4,8	344,7	12,6	56,4	16,6	418,2				
Vakariņas Soļanka ar gaļu A [A09] (400g/247,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (400g/313,6 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (400g/270,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Biešu zupa A [A09] (400g/143,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas															

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

12,6	36,0	20,7	380,6	24,3	43,2	21,9	467,8	12,4	48,6	15,5	382,9	4,3	33,1	12,5	261,2				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
32,1	183,6	61,8	1414,5	82,1	280,5	92,3	2272,6	46,3	269,2	80,5	1979,8	58,0	318,0	85,1	2256,5	45,0	187,7	50,5	1378,6
Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 25,0000				Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 73,4000				Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs: 52,6000				Sāls(g): 6,2000 ; Cukurs: 50,4000				Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 35,0000			
(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): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)			
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			

Grupa: Skolas piens

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

Sagatavoja: Galvenāis pavārs
A.Gutāne
Paraksts: _____