

Paraksts: _____

Ēdienkarte nedēļai: 04.11.2024 - 10.11.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola - Raiskums

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024				Piektdiena 08.11.2024			
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 sviestu un sieru A [A01, A07] (60g/205,2 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal)				Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (100g/173,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Svaigs gurķis (60g/4,3 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Kakao [A07] (160g/77,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Žavētā desa (50g/98,3 kcal)				Brokastis Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (300g/198,1 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (200g/159,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal)			
7,2	29,3	12,2	254,2	15,5	40,2	23,0	428,1	22,9	37,0	31,3	518,9	16,0	49,6	23,6	472,2	18,4	77,5	23,4	591,6
Pusdienas Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (150g/343,2 kcal) Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (300g/315,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Marinēts gurķis (40g/6,1 kcal)				Pusdienas Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (300g/274,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/124,3 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (300g/76,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (100g/58,3 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (100g/48,5 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (200g/224,9 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal)				Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (200g/284,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (50g/87,8 kcal) Augļu ķīselis (150g/117,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (120g/64,0 kcal)				Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal) Sulas dzēriens (160g/63,5 kcal) Vārīti kartupeļi (400g/101,3 kcal) Marinētu biešu salāti A (100g/63,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (120g/144,1 kcal)			
12,0	108,4	32,3	768,4	17,1	71,0	19,3	523,4	13,2	76,3	18,7	522,9	18,2	88,9	21,5	620,5	12,2	105,7	15,5	607,7
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (160g/77,6 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)				Launags Jogurts [A07] (160g/107,2 kcal) Brokastu pārslas A (40g/44,9 kcal)				Launags Rīsu biezputra [A07] (200g/167,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (100g/98,5 kcal)				Launags Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (200g/172,2 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal)				Launags Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal) Brokastu pārslas A (40g/44,9 kcal)			
9,1	69,5	3,5	345,7	9,4	15,9	5,7	152,1	6,0	53,6	3,2	265,7	7,1	64,6	6,9	343,7	5,8	15,1	4,7	124,9
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 28,3 207,2 48,0 1368,3 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs: 52,8000 (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 42,0 127,1 48,0 1103,6 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs: 20,1000 (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 42,1 166,9 53,2 1307,5 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs: 47,2000 (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 41,3 203,1 52,0 1436,4 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs: 44,7000 (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 36,4 198,3 43,6 1324,2 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs: 18,8000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024				Piektdiena 08.11.2024			
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 Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/218,1 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (175g/303,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,7 kcal) Žāvētā desa (80g/157,3 kcal)	Brokastis Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (350g/230,9 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/218,1 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)															
24,4	46,4	33,9	587,4	33,0	43,9	43,8	698,9	20,6	62,8	30,8	607,4	23,8	124,2	27,3	834,8				
Pusdienas	Pusdienas Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (220g/503,1 kcal) Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (389g/408,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)	Pusdienas Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (450g/411,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/124,3 kcal)	Pusdienas Vārtīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (120g/69,9 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/250,7 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (175g/84,8 kcal)	Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (350g/498,2 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (84g/147,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vārtīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Marinētu biešu salāti A (125g/79,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal)														
15,6	144,1	46,7	1053,7	23,0	91,2	24,1	671,1	13,6	122,7	22,4	742,6	28,6	123,9	35,4	926,8	19,5	154,9	25,8	926,7
Launags	Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Rīsu biezputra [A07] (300g/250,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)	Launags Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (350g/301,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal)															
9,7	72,1	4,0	362,1	11,7	19,9	7,1	190,1	9,1	80,3	4,8	398,7	9,9	85,7	11,8	482,4				
Vakariņas	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/353,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (450g/233,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (450g/229,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Vakariņas Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (450g/275,2 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)															
26,2	36,6	24,9	476,1	12,2	30,1	20,9	357,0	7,8	33,5	21,0	353,6	10,0	32,2	28,4	424,9				
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā															
51,5	252,8	75,6	1891,9	71,3	187,6	86,0	1805,6	63,5	280,4	92,0	2193,8	69,1	304,6	106,4	2441,5	43,3	279,1	53,1	1761,5
Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 57,0000	Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 22,5000	Sāls(g): 9,6000 ; Cukurs: 65,3000	Sāls(g): 9,9000 ; Cukurs: 51,9000	Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 26,7000															
(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)															
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)															
Nav atbilstošu MK noteikumu	Nav atbilstošu MK noteikumu	Nav atbilstošu MK noteikumu	Nav atbilstošu MK noteikumu	Nav atbilstošu MK noteikumu															

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,4 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/346,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/251,6 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal) Žāvētā desa (65g/127,8 kcal)	Brokastis Siers Krievijas [A07] (70g/248,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (500g/329,9 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (400g/319,5 kcal)
------------------	--	---	---	--

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024				Piektdiena 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

				Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)															levārijums A (100g/177,6 kcal)	
				28,1	53,0	39,8	681,0	31,2	46,0	42,2	686,0	30,1	77,0	43,0	812,8	26,5	133,8	30,0	909,2	
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				
Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (240g/549,0 kcal) Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (500g/524,8 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/101,8 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)				Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (500g/457,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/124,3 kcal)				Vārtī kartupeļi (877g/222,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (140g/81,5 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/250,7 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (200g/97,0 kcal)				Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (400g/569,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (84g/147,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (80g/224,9 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vārtī kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal) Marinētu biešu salāti A (150g/95,4 kcal)				
19,2	168,4	55,8	1246,6	25,0	97,6	26,7	727,1	13,7	125,6	23,6	766,4	31,6	133,0	38,0	997,8	20,5	169,4	27,0	998,8	
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags				
Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)				Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Rīsu biezputra [A07] (300g/250,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (375g/322,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal)								
9,7	72,1	4,0	362,1	11,7	19,9	7,1	190,1	9,1	80,3	4,8	398,7	10,3	88,9	12,6	503,8					
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				
Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (500g/392,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal)				Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (500g/259,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)				Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (500g/254,5 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)				Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (500g/305,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)								
30,1	41,6	28,2	541,1	13,2	31,9	22,5	383,0	8,5	35,9	23,6	389,2	11,6	38,4	32,0	487,6					
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				
59,0	282,1	88,0	2149,8	78,0	202,4	96,1	1981,2	62,5	287,8	94,2	2240,3	83,6	337,3	125,6	2802,0	47,0	303,2	57,0	1908,0	
Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs: 61,3000				Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 22,5000				Sāls(g): 10,3000 ; Cukurs: 66,4000				Sāls(g): 11,2000 ; Cukurs: 56,6000				Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 29,3000				
(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)				(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)				(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)				(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)				(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)				
Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)				Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)				Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)				Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)				Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)				
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: 1-4 klase

Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
				Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/260,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)				Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal)				Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (400g/264,0 kcal)				Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,7 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) levārijums A (100g/177,6 kcal)			
				21,1	44,0	29,9	527,2	23,5	39,6	31,8	535,3	18,0	59,1	25,8	538,1	21,0	114,7	24,5	760,3

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024				Piektdiena 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

Pusdienas Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (200g/457,5 kcal) Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (350g/367,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)	Pusdienas Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (400g/366,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/124,3 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (500g/126,6 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (120g/69,9 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (150g/72,7 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/250,7 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal)	Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (300g/427,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (84g/147,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Marinētu biešu salāti A (113g/71,9 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal)															
13,9	131,7	41,0	946,8	20,8	83,0	22,5	614,9	13,5	97,1	21,8	635,1	25,6	115,2	32,6	855,7	19,5	153,6	25,5	919,1
Launags Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Rīsu biezputra [A07] (300g/250,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)	Launags Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (300g/258,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal)	Launags															
9,7	72,1	4,0	362,1	11,7	19,9	7,1	190,1	9,1	80,3	4,8	398,7	8,9	79,5	10,1	439,2				
Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (400g/313,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal)	Vakariņas Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (400g/207,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (400g/203,6 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Vakariņas Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (400g/244,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)	Vakariņas															
24,3	43,2	21,9	467,8	11,7	28,5	19,5	335,5	7,3	31,3	19,4	328,1	8,6	26,0	24,9	361,9				
Uzturvērtības kopā 47,9 247,0 66,9 1776,7 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 52,7000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 65,3 175,4 79,0 1667,7 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs: 22,5000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 53,4 248,3 77,8 1897,2 Sāls(g): 8,0000 ; Cukurs: 64,1000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 61,1 279,8 93,4 2194,9 Sāls(g): 8,9000 ; Cukurs: 53,5000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 40,5 268,3 50,0 1679,4 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 24,5000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172															

Sagatavoja: Galvenais pavārs
A.Gutāne
Paraksts: _____