

## Ēdienkarte nedēļai: 29.05.2023 - 04.06.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdiena 29.05.2023				Otrdiena 30.05.2023				Trešdiena 31.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

#### Grupa: 5-9 klase

<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/313,1 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/274,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/183,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)			
17,4	169,0	15,3	879,6	19,3	37,3	28,8	482,5	14,7	119,6	19,4	711,6
<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (450g/267,8 kcal) Dārzeņu sautējums ar gaļu A [A09] (450g/340,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (65g/136,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Griķi [A01] (250g/257,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (175g/215,8 kcal) Biešu-ķiploku salāti A [A03, A09, A10] (119g/150,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/251,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (130g/83,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (100g/221,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (130g/162,8 kcal)			
43,3	144,8	58,5	1281,1	28,8	150,7	46,4	1122,5	30,7	115,6	30,8	868,9
<b>Launags</b> Saldējums [A01, A07] (125g/223,8 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (196g/326,1 kcal) Ievārījums A (60g/114,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)							
4,1	36,8	12,5	271,8	9,2	87,9	12,2	498,9				
<b>Vakariņas</b> Rīsi vārīti (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/216,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (450g/240,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)							
21,1	100,9	17,1	639,8	22,5	36,6	20,4	419,8				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 85,9 451,5 103,4 3072,3 Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 53,4000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 79,8 312,5 107,8 2523,7 Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs: 63,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,4 235,2 50,2 1580,5 Sāls(g): 5,9000 ; Cukurs: 31,0000			

Pirmdiena 29.05.2023				Otrdiena 30.05.2023				Trešdiena 31.05.2023			
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
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (400g/357,9 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/366,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/209,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (375g/224,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)
18,7 177,3 16,0 924,4	25,8 45,7 38,8 633,7	20,7 131,8 26,8 850,2
<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (500g/297,6 kcal) Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (500g/378,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (70g/147,2 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)	<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/246,6 kcal) Griķi [A01] (200g/205,6 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/251,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Biešu-ķiploku salāti A [A03, A09, A10] (150g/189,3 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/87,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Cūkgaļas tefelis [A09] (100g/221,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (150g/187,6 kcal)
47,1 149,5 63,2 1359,3	28,9 144,1 51,2 1141,0	31,2 117,7 32,9 898,4
<b>Launags</b> Saldējums [A01, A07] (125g/223,8 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (196g/326,1 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Launags</b>
4,1 36,8 12,5 271,8	9,4 105,9 12,4 572,7	
<b>Vakariņas</b> Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (150g/164,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar dārzeniem [A09] (500g/267,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	<b>Vakariņas</b>
23,4 106,8 30,4 792,9	23,2 29,2 20,5 393,8	
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs: 61,4000	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 63,0000

Pirmdiena 29.05.2023				Otrdiena 30.05.2023				Trešdiena 31.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>93,3</b>	<b>470,4</b>	<b>122,1</b>	<b>3348,4</b>	<b>87,3</b>	<b>324,9</b>	<b>122,9</b>	<b>2741,2</b>	<b>51,9</b>	<b>249,5</b>	<b>59,7</b>	<b>1748,6</b>
<b>Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs: 61,4000</b>				<b>Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 63,0000</b>				<b>Sāls(g): 6,5000 ; Cukurs: 32,3000</b>			
(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): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60)			
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

<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/268,4 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)									
<b>16,1</b>	<b>160,8</b>	<b>14,5</b>	<b>834,9</b>	<b>18,3</b>	<b>36,9</b>	<b>27,5</b>	<b>466,0</b>	<b>16,4</b>	<b>115,3</b>	<b>20,5</b>	<b>711,6</b>
<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (400g/237,9 kcal) Dārzenų sautējums ar gaļu A [A09] (400g/302,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (60g/126,2 kcal)	<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Griķi [A01] (250g/257,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/277,3 kcal) Biešu-ķiploku salāti A [A03, A09, A10] (119g/150,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/251,9 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (120g/77,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Cūkgāļas teftelis [A09] (100g/221,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (120g/150,2 kcal)									
<b>40,8</b>	<b>148,7</b>	<b>53,9</b>	<b>1245,1</b>	<b>33,0</b>	<b>161,5</b>	<b>51,2</b>	<b>1226,2</b>	<b>30,3</b>	<b>114,0</b>	<b>29,6</b>	<b>850,2</b>
<b>Launags</b> Saldējums [A01, A07] (125g/223,8 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (196g/326,1 kcal) Ievārījums A (60g/114,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Launags</b>									
<b>4,1</b>	<b>36,8</b>	<b>12,5</b>	<b>271,8</b>	<b>9,2</b>	<b>87,9</b>	<b>12,2</b>	<b>498,9</b>				
<b>Vakariņas</b> Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (228g/281,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (400g/214,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal)	<b>Vakariņas</b>									
<b>24,4</b>	<b>103,3</b>	<b>21,8</b>	<b>705,2</b>	<b>19,7</b>	<b>30,6</b>	<b>17,9</b>	<b>361,7</b>				
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
				<b>Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 51,5000</b>				<b>Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 63,0000</b>			

Pirmdiena 29.05.2023				Otrdiena 30.05.2023				Trešdiena 31.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

**Grupa: 1-4 klase**

<b>85,4</b>	<b>449,6</b>	<b>102,7</b>	<b>3057,0</b>	<b>80,2</b>	<b>316,9</b>	<b>108,8</b>	<b>2552,8</b>	<b>46,7</b>	<b>229,3</b>	<b>50,1</b>	<b>1561,8</b>
<b>Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 51,5000</b>				<b>Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 63,0000</b>				<b>Sāls(g): 5,9000 ; Cukurs: 30,9000</b>			
(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): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne  
Paraksts: