

Ēdienkarte nedēļai: 15.01.2024 - 21.01.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

| Pirmdienas 15.01.2024 | | | | Otrdienas 16.01.2024 | | | | Trešdienas 17.01.2024 | | | | Ceturtdienas 18.01.2024 | | | | Piektdienas 19.01.2024 | | | |
|-----------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|-------------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|
| 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 Mannas biezputra A [A01, A07] (349g/300,8 kcal) Ievārījums A (50g/95,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) | | | | Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) | | | | Brokastis Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (140g/133,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (60g/130,1 kcal) | | | | Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (261g/233,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | | | | Brokastis Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (225g/407,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Žavēta gaļa (60g/178,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | | | |
| 19,8 | 107,5 | 22,4 | 710,2 | 22,3 | 33,1 | 31,2 | 500,8 | 12,4 | 50,1 | 31,7 | 531,3 | 18,7 | 75,2 | 25,5 | 600,8 | 26,4 | 68,6 | 46,1 | 793,8 |
| Pusdienas Vārīti kartupeļi (450g/134,7 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (170g/260,0 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/133,8 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (140g/403,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) | | | | Pusdienas Plovs [A09] (350g/743,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (144g/60,7 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (203g/406,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) | | | | Pusdienas Griķi [A01] (75g/77,1 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (120g/76,8 kcal) Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (145g/388,1 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar majonēzi [A03, A09, A10] (171g/119,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) zemeņu krēms [A07] (100g/252,2 kcal) | | | | Pusdienas Biešu zupa A [A09] (450g/231,1 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) | | | | Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/554,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi (125g/114,9 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (237g/136,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) | | | |
| 25,2 | 138,7 | 42,1 | 1037,5 | 45,9 | 223,4 | 55,4 | 1563,4 | 38,8 | 116,0 | 61,3 | 1161,2 | 18,7 | 86,6 | 22,9 | 625,7 | 44,5 | 136,6 | 35,3 | 1039,2 |
| Launags Brokastu pārslas A (30g/115,4 kcal) Karameles (30g/ kcal) | | | | Launags Pankūkas kefīra [A01, A03] (200g/366,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) | | | | Launags Kukurūzas biezputra [A07] (200g/202,5 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Karameles (30g/ kcal) | | | | Launags Dārzenu rasols A [A03, A09, A10] (237g/281,5 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) | | | | Launags | | | |
| 2,1 | 25,1 | 0,8 | 115,4 | 12,9 | 110,7 | 13,1 | 613,0 | 7,2 | 61,7 | 4,4 | 313,3 | 11,3 | 49,8 | 22,1 | 444,4 | | | | |
| Vakariņas Gaļas-dārzenu zupa ar makaroniem [A09] (450g/313,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) | | | | Vakariņas Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (442g/237,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) | | | | Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/349,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) | | | | Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) | | | | Vakariņas | | | |
| 12,3 | 52,1 | 20,1 | 439,9 | 21,6 | 36,1 | 18,2 | 395,9 | 18,1 | 56,9 | 19,2 | 475,8 | 21,9 | 92,7 | 18,3 | 631,4 | | | | |
| Uzturvērtības kopā 59,4 323,4 85,4 2303,0 Sāls(g): 5,9000 ; Cukurs: 47,5000 | | | | Uzturvērtības kopā 102,7 403,3 117,9 3073,1 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 78,1000 | | | | Uzturvērtības kopā 76,5 284,7 116,6 2481,6 Sāls(g): 8,0000 ; Cukurs: 59,0000 | | | | Uzturvērtības kopā 70,6 304,3 88,8 2302,3 Sāls(g): 6,1000 ; Cukurs: 84,1000 | | | | Uzturvērtības kopā 70,9 205,2 81,4 1833,0 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 40,0000 | | | |

| Pirmdiena 15.01.2024 | | | | Otrdiena 16.01.2024 | | | | Trešdiena 17.01.2024 | | | | Ceturtdiena 18.01.2024 | | | | Piektdiena 19.01.2024 | | | |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |

Grupa: 5-9 klase

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| (50-103) (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 | (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

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (399g/343,8 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) | Brokastis Ola vārīta [A03] (60g/84,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) | Brokastis Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (120g/114,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/238,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (60g/130,1 kcal) | Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/313,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/209,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) | Brokastis Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (250g/453,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Žāvēta gaļa (75g/222,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) |
| 21,5 137,6 23,3 846,0 | 23,5 33,2 32,2 514,9 | 12,3 51,9 32,0 542,0 | 22,9 96,6 31,5 757,8 | 30,7 72,5 52,5 883,7 |
| Pusdienas Vārīti kartupeļi (480g/143,7 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (200g/306,0 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/133,8 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (150g/432,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) | Pusdienas Plovs [A09] (239g/507,6 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (203g/406,4 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (144g/60,7 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) | Pusdienas Griķi [A01] (80g/82,2 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (150g/96,2 kcal) Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (150g/401,7 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar majonēzi [A03, A09, A10] (171g/119,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) zemeņu krēms [A07] (100g/252,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) | Pusdienas Biešu zupa A [A09] (500g/256,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) | Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/616,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi (150g/137,7 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (237g/136,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) |
| 28,4 146,8 46,6 1121,3 | 36,0 195,5 48,5 1348,7 | 40,2 119,4 63,4 1199,3 | 20,9 100,0 24,7 704,2 | 49,0 146,3 39,5 1134,2 |
| Launags Brokastu pārslas A (50g/192,3 kcal) Karameles (30g/ kcal) | Launags Pankūkas kefira [A01, A03] (250g/458,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Launags Kukurūzas biezputra [A07] (300g/303,8 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Karameles (30g/ kcal) | Launags Dārzenų rasols A [A03, A09, A10] (300g/356,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) | Launags |
| 3,5 41,8 1,3 192,3 | 16,1 123,6 16,3 704,6 | 10,7 79,1 6,5 414,6 | 13,3 55,4 27,0 519,1 | |
| Vakariņas Gaļas-dārzenų zupa ar makaroniem [A09] (456g/317,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal) | Vakariņas Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (500g/268,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) | Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/349,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) | Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Vakariņas |
| 12,8 55,1 21,4 465,1 | 23,8 37,8 19,8 427,0 | 18,1 56,9 19,2 475,8 | 21,9 92,7 18,3 631,4 | |
| Uzturvērtības kopā 66,2 381,3 92,6 2624,7 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 50,0000 | Uzturvērtības kopā 99,4 390,1 116,8 2995,2 Sāls(g): 5,9000 ; Cukurs: 79,4000 | Uzturvērtības kopā 81,3 307,3 121,1 2631,7 Sāls(g): 8,7000 ; Cukurs: 62,0000 | Uzturvērtības kopā 79,0 344,7 101,5 2612,5 Sāls(g): 6,8000 ; Cukurs: 88,0000 | Uzturvērtības kopā 79,7 218,8 92,0 2017,9 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 41,0000 |

| Pirmdiena 15.01.2024 | | | | Otrdiena 16.01.2024 | | | | Trešdiena 17.01.2024 | | | | Ceturtdiena 18.01.2024 | | | | Piektdiena 19.01.2024 | | | |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | 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 | (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 | (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |
|---|---|---|---|---|

Grupa: Skolas auglis

| | | |
|--|--|--|
| Brokastis | Brokastis | Brokastis |
| Pusdienas | Pusdienas | Pusdienas |
| Launags Skolas ābols (100g/48,0 kcal) | Launags Skolas ābols (100g/48,0 kcal) | Launags Skolas ābols (100g/48,0 kcal) |
| 0,4 9,8 0,8 48,0 | 0,4 9,8 0,8 48,0 | 0,4 9,8 0,8 48,0 |
| Vakariņas | Vakariņas | Vakariņas |
| Uzturvērtības kopā 0,4 9,8 0,8 48,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | Uzturvērtības kopā 0,4 9,8 0,8 48,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | Uzturvērtības kopā 0,4 9,8 0,8 48,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu |

Grupa: 1-4 klase

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/257,8 kcal) Ievārījums A (50g/95,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) | Brokastis Ola vārīta [A03] (60g/84,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) | Brokastis Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/105,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (55g/164,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (60g/130,1 kcal) | Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/268,4 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) | Brokastis Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (200g/362,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Žavēta gaļa (50g/148,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) |
| 18,2 99,9 21,7 667,2 | 19,1 33,2 26,3 444,0 | 11,3 42,6 27,2 457,9 | 18,7 81,7 24,5 617,9 | 23,2 64,5 41,2 718,8 |
| Pusdienas Vārīti kartupeļi (450g/134,7 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (150g/229,5 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/133,8 kcal) | Pusdienas Plovs [A09] (250g/530,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (144g/60,7 kcal) | Pusdienas Griķi [A01] (70g/72,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (100g/64,0 kcal) Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (139g/372,1 kcal) | Pusdienas Biešu zupa A [A09] (350g/179,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) | Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/492,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi (100g/91,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (237g/136,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) |

| Pirmdiena 15.01.2024 | | | | Otrdiena 16.01.2024 | | | | Trešdiena 17.01.2024 | | | | Ceturtdiena 18.01.2024 | | | | Piektdiena 19.01.2024 | | | |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |

Grupa: 1-4 klase

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (135g/389,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) | Dundagas krēms [A01, A07] (203g/406,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) | Svaigo kāpostu salāti ar majonēzi [A03, A09, A10] (171g/119,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) zemeņu krēms [A07] (100g/252,2 kcal) | | Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) |
| 23,7 135,4 39,5 992,6 | 35,6 189,1 47,0 1308,7 | 38,5 122,5 59,6 1169,5 | 17,0 82,2 21,2 584,7 | 39,8 126,9 31,0 943,9 |
| Launags Brokastu pārslas A (30g/115,4 kcal) Karameles (30g/ kcal) | Launags Pankūkas kefīra [A01, A03] (200g/366,4 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Launags Kukurūzas biezputra [A07] (250g/253,2 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Karameles (30g/ kcal) | Launags Dārzenų rasols A [A03, A09, A10] (237g/281,5 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) | Launags |
| 2,1 25,1 0,8 115,4 | 12,9 110,7 13,1 613,0 | 8,9 70,4 5,5 364,0 | 11,3 49,8 22,1 444,4 | |
| Vakariņas Gaļas-dārzenų zupa ar makaroniem [A09] (450g/313,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) | Vakariņas Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (400g/215,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) | Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (450g/314,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) | Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Vakariņas |
| 13,2 60,7 19,4 471,6 | 19,8 34,8 17,1 373,2 | 16,3 52,6 17,0 430,3 | 21,9 92,7 18,3 631,4 | |
| Uzturvērtības kopā 57,2 321,1 81,4 2246,8 Sāls(g): 5,6000 ; Cukurs: 45,9000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | Uzturvērtības kopā 87,4 367,8 103,5 2738,9 Sāls(g): 5,5000 ; Cukurs: 78,1000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | Uzturvērtības kopā 75,0 288,1 109,3 2421,7 Sāls(g): 7,8000 ; Cukurs: 60,5000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | Uzturvērtības kopā 68,9 306,4 86,1 2278,4 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 84,7000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | Uzturvērtības kopā 63,0 191,4 72,2 1662,7 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs: 39,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |

Grupa: Skolas piens

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

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne
Paraksts: _____