

## Ēdienkarte nedēļai: 13.11.2023 - 19.11.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

| Pirmdienā 13.11.2023 |       |       |      | Otrdienā 14.11.2023 |       |       |      | Trešdienā 15.11.2023 |       |       |      | Ceturtdienā 16.11.2023 |       |       |      | Piektdienā 17.11.2023 |       |       |      |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb.                 | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                 | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                   | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                  | Ogļh. | Tauki | Kcal |

#### Grupa: 5-9 klase

|   |       |      |       |   |       |      |        |  |       |      |       |   |       |      |        |  |       |      |        |
|---|-------|------|-------|---|-------|------|--------|--|-------|------|-------|---|-------|------|--------|--|-------|------|--------|
| <b>Brokastis</b><br>Mannas biezputra A [A01, A07] (349g/359,4 kcal)<br>Ievārījums (60g/110,8 kcal)<br>Cepumi auzu [A01, A03, A07] (70g/ kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)  |       |      |       | <b>Brokastis</b><br>Žāvētā desa (50g/140,6 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal)<br>Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)<br>Vārīta ola [A03] (50g/70,6 kcal)   |       |      |        | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)<br>Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)<br>Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (190g/286,9 kcal)<br>Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)                  |       |      |       | <b>Brokastis</b><br>Piena zupa ar makaroniem A [A07] (400g/172,3 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal)<br>Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)  |       |      |        | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal)<br>Makaronu salāti [A03, A09, A10] (292g/531,7 kcal)<br>Žāvētā desa (50g/140,6 kcal)<br>Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)                 |       |      |        |
| 13,2  | 106,1 | 6,0  | 528,7 | 16,3  | 31,6  | 28,8 | 448,5  | 25,0   | 35,9  | 26,9 | 510,4 | 17,8  | 62,1  | 26,1 | 551,2  | 33,6   | 107,6 | 38,6 | 909,6  |
| <b>Pusdienas</b><br>Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/354,9 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Kafijas krēms [A07] (60g/191,9 kcal)<br>Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) |       |      |       | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal)<br>Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/277,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/264,4 kcal)<br>Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/120,1 kcal) |       |      |        | <b>Pusdienas</b><br>Šķelto zirņu zupa A [A09] (450g/375,6 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Mannas saņemums [A01, A03, A07] (150g/200,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal) |       |      |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļu biezputra A [A07] (356g/257,1 kcal)<br>Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/87,8 kcal)<br>Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/105,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Biezpiena putas [A07] (105g/253,9 kcal)<br>Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)<br>Cūkgāļas kotlete [A01] (167g/300,5 kcal)<br>Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/257,8 kcal) |       |      |        | <b>Pusdienas</b><br>Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)<br>Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)<br>Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (375g/673,0 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) |       |      |        |
| 31,5  | 103,5 | 41,2 | 899,7 | 31,6  | 159,6 | 29,2 | 1029,9 | 34,5   | 122,5 | 37,7 | 895,5 | 49,1  | 189,1 | 67,1 | 1552,0 | 48,1   | 189,7 | 41,7 | 1324,9 |
| <b>Launags</b><br>Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal)  |       |      |       | <b>Launags</b><br>Kukurūzas biezputra [A07] (300g/303,8 kcal)<br>Ievārījums A (100g/188,1 kcal)   |       |      |        | <b>Launags</b><br>Pankūkas kefira [A01, A03] (196g/359,0 kcal)<br>Ievārījums A (100g/188,1 kcal)   |       |      |       | <b>Launags</b><br>Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal)<br>Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)   |       |      |        | <b>Launags</b>   |       |      |        |
| 3,2   | 51,9  | 1,8  | 236,3 | 10,8  | 96,5  | 6,7  | 491,9  | 12,7   | 94,7  | 12,9 | 547,1 | 6,5   | 37,9  | 7,1  | 241,3  |  |       |      |        |
| <b>Vakariņas</b><br>Vārīti kartupeļi (450g/40,5 kcal)<br>Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (181g/221,4 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)  |       |      |       | <b>Vakariņas</b><br>Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (460g/322,3 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)  |       |      |        | <b>Vakariņas</b><br>Viltotie kāpostu tīteņi A [A07, A09] (450g/664,7 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Tēja augļu (200g/61,3 kcal)   |       |      |       | <b>Vakariņas</b><br>Gulaša zupa [A09] (450g/402,8 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)  |       |      |        | <b>Vakariņas</b>   |       |      |        |
| 25,5  | 128,6 | 17,4 | 426,0 | 13,1  | 53,6  | 20,2 | 448,8  | 33,3   | 110,7 | 37,0 | 905,2 | 26,1  | 49,7  | 29,3 | 571,5  |  |       |      |        |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>73,4 390,1 66,4 2090,7<br>Sāls(g): 9,3000 ; Cukurs: 67,1000  |       |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>71,8 341,3 84,9 2419,1<br>Sāls(g): 6,1000 ; Cukurs: 51,0000  |       |      |        | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>105,5 363,8 114,5 2858,2<br>Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs: 52,2000   |       |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>99,5 338,8 129,6 2916,0<br>Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 50,5000   |       |      |        | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>81,7 297,3 80,3 2234,5<br>Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 17,0000   |       |      |        |

| Pirmdiena 13.11.2023 |       |       |      | Otrdiena 14.11.2023 |       |       |      | Trešdiena 15.11.2023 |       |       |      | Ceturtdiena 16.11.2023 |       |       |      | Piektdiena 17.11.2023 |       |       |      |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| 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)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu |
|--|--|--|--|--|

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <b>Brokastis</b><br>Mannas biezputra A [A01, A07] (399g/410,6 kcal)<br>Ievārījums (70g/129,3 kcal)<br>Cepumi auzu [A01, A03, A07] (80g/ kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)   | <b>Brokastis</b><br>Žāvētā desa (50g/140,6 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal)<br>Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)<br>Vārīta ola [A03] (50g/70,6 kcal)   | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)<br>Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)<br>Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)<br>Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (200g/302,0 kcal)                   | <b>Brokastis</b><br>Piena zupa ar makaroniem A [A07] (450g/193,9 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal)<br>Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)  | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal)<br>Makaronu salāti [A03, A09, A10] (292g/531,7 kcal)<br>Žāvētā desa (50g/140,6 kcal)<br>Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)                 |
| 15,1 119,7 6,8 598,4   | 16,3 31,6 28,8 448,5  | 26,2 36,2 27,8 525,5  | 18,3 66,9 26,2 572,8  | 33,6 107,6 38,6 909,6  |
| <b>Pusdienas</b><br>Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (500g/394,6 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)<br>Kafijas krēms [A07] (70g/223,9 kcal)<br>Sulas ķīselis A [A12] (200g/201,3 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal)<br>Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/246,6 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/264,4 kcal)<br>Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/120,1 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Šķeltos zirņu zupa A [A09] (500g/417,4 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Mannas sacepums [A01, A03, A07] (150g/200,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļu biezputra A [A07] (400g/288,9 kcal)<br>Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/87,8 kcal)<br>Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/105,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Biezpiena putas [A07] (105g/253,9 kcal)<br>Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)<br>Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/257,8 kcal)<br>Cūkgāļas kotlete [A01] (167g/300,5 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)<br>Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)<br>Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (400g/718,0 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) |
| 33,7 103,5 45,6 946,3  | 30,0 158,5 27,0 999,2   | 37,0 126,7 40,2 937,3   | 49,9 195,0 67,5 1583,8  | 50,4 195,1 43,3 1369,9   |
| <b>Launags</b><br>Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal)   | <b>Launags</b><br>Kukurūzas biezputra [A07] (400g/405,1 kcal)<br>Ievārījums A (100g/188,1 kcal)   | <b>Launags</b><br>Pankūkas kefīra [A01, A03] (196g/359,0 kcal)<br>Ievārījums A (100g/188,1 kcal)  | <b>Launags</b><br>Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)<br>Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal)   | <b>Launags</b>   |
| 3,2 51,9 1,8 236,3   | 14,2 113,9 8,8 593,2  | 12,7 94,7 12,9 547,1  | 6,5 37,9 7,1 241,3  |  |
| <b>Vakariņas</b><br>Vārīti kartupeļi (500g/45,0 kcal)<br>Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (201g/246,0 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)<br>Tēja augļu (200g/61,3 kcal)  | <b>Vakariņas</b><br>Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (511g/357,8 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)  | <b>Vakariņas</b><br>Viltotie kāpostu tīteņi A [A07, A09] (500g/738,5 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)<br>Tēja augļu (200g/61,3 kcal)   | <b>Vakariņas</b><br>Gulaša zupa [A09] (500g/447,6 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)  | <b>Vakariņas</b>   |
| 26,8 130,7 19,0 415,7  | 14,6 60,2 22,7 505,3  | 35,5 110,0 40,0 936,8   | 28,5 52,9 31,8 616,3  |  |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>  | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>Sāls(g): 10,3000 ; Cukurs: 72,4000   | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>Sāls(g): 6,7000 ; Cukurs: 54,0000  | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 52,2000  | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>Sāls(g): 8,8000 ; Cukurs: 52,1000   |

| Pirmdiena 13.11.2023 |       |       |      | Otrdiena 14.11.2023 |       |       |      | Trešdiena 15.11.2023 |       |       |      | Ceturtdiena 16.11.2023 |       |       |      | Piektdiena 17.11.2023 |       |       |      |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb.                 | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                 | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                   | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                  | Ogļh. | Tauki | Kcal |

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

|   |       |      |        |  |       |      |        |  |       |       |        |  |       |       |        |  |       |      |        |
|---|-------|------|--------|--|-------|------|--------|--|-------|-------|--------|--|-------|-------|--------|--|-------|------|--------|
| 78,8                                      | 405,8 | 73,2 | 2196,7 | 75,1                                     | 364,2 | 87,3 | 2546,2 | 111,4                                    | 367,6 | 120,9 | 2946,7 | 103,2                                    | 352,7 | 132,6 | 3014,2 | 84,0                                     | 302,7 | 81,9 | 2279,5 |
| <b>Sāls(g): 10,3000 ; Cukurs: 72,4000</b> |       |      |        | <b>Sāls(g): 6,7000 ; Cukurs: 54,0000</b> |       |      |        | <b>Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 52,2000</b> |       |       |        | <b>Sāls(g): 8,8000 ; Cukurs: 52,1000</b> |       |       |        | <b>Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 17,0000</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) |       |       |        | (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)     |       |       |        | 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          |       |       |        | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172          |       |       |        | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172          |       |      |        |

### Grupa: Skolas auglis

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

### Grupa: 1-4 klase

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <b>Brokastis</b><br>Mannas biezu putra A [A01, A07]<br>(299g/308,0 kcal)<br>Ievārījums (60g/110,8 kcal)<br>Cepumi auzu [A01, A03, A07] (60g/ kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | <b>Brokastis</b><br>Žāvētā desa (50g/140,6 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(60g/179,1 kcal)<br>Tēja melnā ar cukuru un citronu<br>(200g/28,4 kcal)<br>Vārīta ola [A03] (50g/70,6 kcal) | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(50g/149,3 kcal)<br>Tēja melnā ar cukuru un citronu<br>(200g/28,4 kcal)<br>Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07]<br>(181g/273,3 kcal)<br>Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal) | <b>Brokastis</b><br>Piena zupa ar makaroniem A [A07]<br>(350g/150,7 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(60g/179,1 kcal)<br>Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(60g/179,1 kcal)<br>Makaronu salāti [A03, A09, A10]<br>(292g/531,7 kcal)<br>Žāvētā desa (50g/140,6 kcal)<br>Tēja melnā ar cukuru un citronu<br>(200g/28,4 kcal) |
| 11,4 96,9 5,2 477,3   | 15,9 28,2 27,1 418,7  | 23,6 32,2 24,4 467,0   | 14,7 53,9 21,5 465,8   | 33,2 104,2 36,9 879,8   |
| <b>Pusdienas</b><br>Vistas zupa ar rīsiem A [A09]<br>(400g/315,6 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)                                  | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal)<br>Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09]<br>(225g/277,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)  | <b>Pusdienas</b><br>Šķeltos zirņu zupa A [A09] (400g/333,8 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal)  | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļu biezu putra A [A07] (356g/257,1 kcal)<br>Krējuma mērce A [A01, A07, A09]<br>(137g/87,8 kcal)   | <b>Pusdienas</b><br>Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)<br>Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)   |

| Pirmdiena 13.11.2023 |       |       |      | Otrdiena 14.11.2023 |       |       |      | Trešdiena 15.11.2023 |       |       |      | Ceturtdiena 16.11.2023 |       |       |      | Piektdiena 17.11.2023 |       |       |      |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb.                 | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                 | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                   | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                  | Ogļh. | Tauki | Kcal |

### Grupa: 1-4 klase

|  |       |      |       |  |       |      |       |   |       |      |       |  |       |      |        |  |       |      |        |
|--|-------|------|-------|--|-------|------|-------|---|-------|------|-------|--|-------|------|--------|--|-------|------|--------|
| Kafijas krēms [A07] (60g/191,9 kcal)<br>Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)  |       |      |       | Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/264,4 kcal)<br>Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/120,1 kcal)  |       |      |       | Mannas sacepums [A01, A03, A07] (150g/200,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal)  |       |      |       | Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/105,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)<br>Biezpiena putas [A07] (105g/253,9 kcal)<br>Cūkgaļas kotlete [A01] (167g/300,5 kcal)<br>Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/257,8 kcal) |       |      |        | Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (350g/628,2 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)  |       |      |        |
| 27,5   | 92,1  | 37,7 | 807,7 | 30,5   | 150,8 | 28,9 | 987,7 | 31,8  | 118,2 | 34,2 | 843,2 | 49,1   | 189,1 | 67,1 | 1552,0 | 45,5   | 184,3 | 39,2 | 1269,6 |
| <b>Launags</b><br>Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal)   |       |      |       | <b>Launags</b><br>Kukurūzas biezputra [A07] (250g/253,1 kcal)<br>Ievārījums A (100g/188,1 kcal)  |       |      |       | <b>Launags</b><br>Pankūkas kefīra [A01, A03] (196g/359,0 kcal)<br>Ievārījums A (100g/188,1 kcal)  |       |      |       | <b>Launags</b><br>Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal)<br>Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)  |       |      |        | <b>Launags</b>   |       |      |        |
| 3,2  | 51,9  | 1,8  | 236,3 | 9,1  | 87,8  | 5,7  | 441,2 | 12,7  | 94,7  | 12,9 | 547,1 | 6,5  | 37,9  | 7,1  | 241,3  |  |       |      |        |
| <b>Vakariņas</b><br>Vārīti kartupeļi (400g/36,0 kcal)<br>Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (181g/221,4 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)                               |       |      |       | <b>Vakariņas</b><br>Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (416g/289,1 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal)   |       |      |       | <b>Vakariņas</b><br>Viltotie kāpostu tīteņi A [A07, A09] (400g/590,8 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)                          |       |      |       | <b>Vakariņas</b><br>Gulaša zupa [A09] (400g/358,0 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)   |       |      |        | <b>Vakariņas</b>   |       |      |        |
| 24,2   | 119,3 | 17,3 | 421,5 | 11,6   | 47,3  | 17,5 | 394,5 | 29,8  | 101,8 | 32,7 | 818,0 | 23,6   | 46,8  | 26,8 | 526,7  |  |       |      |        |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>66,3 360,2 62,0 1942,8<br>Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 65,9000<br>(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>67,1 314,1 79,2 2242,1<br>Sāls(g): 5,6000 ; Cukurs: 49,5000<br>(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>97,9 346,9 104,2 2675,3<br>Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 51,5000<br>(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>93,9 327,7 122,5 2785,8<br>Sāls(g): 7,6000 ; Cukurs: 48,9000<br>(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172  |       |      |        | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>78,7 288,5 76,1 2149,4<br>Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 17,0000<br>(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820)<br>Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |       |      |        |

### Grupa: Skolas piens

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

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

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne  
Paraksts: \_\_\_\_\_