

Paraksts: _____

Ēdienkarte nedēļai: 07.10.2024 - 11.10.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola - Raiskums

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: PII

Brokastis Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Brokastis Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (150g/147,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Žavēta gaļa (50g/148,5 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)				Brokastis Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (100g/173,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Svaigs tomāts (75g/12,0 kcal)				Brokastis Vārītas gaļas pastēte [A09] (70g/175,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Kakao [A07] (180g/87,2 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)				Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Žavēta gaļa (80g/237,6 kcal)			
7,5	19,5	6,1	162,7	11,6	54,5	28,1	514,0	15,6	37,1	21,5	402,3	17,2	37,3	24,6	437,4	23,9	33,4	27,9	478,4
Pusdienas Viltotie kāpostu tīteriņi A [A09] (400g/555,2 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/179,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)				Pusdienas Marinēti ķirbji (80g/67,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (100g/276,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (100g/120,5 kcal) Augļu ķīselis (100g/78,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (100g/53,3 kcal)				Pusdienas Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (250g/228,9 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (100g/228,6 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (30g/117,9 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (400g/101,3 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (100g/149,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (300g/152,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (75g/210,9 kcal)			
31,0	141,3	38,6	1032,4	11,8	127,5	12,1	662,2	15,0	92,3	28,7	682,6	13,5	92,0	15,8	558,8	10,3	90,7	17,3	556,6
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal)				Launags Mannas biezputra A [A01, A07] (250g/166,5 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (250g/186,4 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)				Launags Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)			
8,2	58,0	3,7	296,9	4,4	56,9	3,8	278,1	4,5	63,6	4,9	314,3	8,1	56,4	4,0	293,0	6,1	17,1	4,9	136,1
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas							
Uzturvērtības kopā 46,7 218,8 48,4 1492,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 40,0000 (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 27,8 238,9 44,0 1454,3 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 45,7000 (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 35,1 193,0 55,1 1399,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs: 61,2000 (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 38,8 185,7 44,4 1289,2 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs: 45,6000 (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 40,3 141,2 50,1 1171,1 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs: 25,6000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Grupa: 5-9 klase

Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

				Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (250g/245,2 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāveta gaļa (60g/178,2 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)					Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (175g/303,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)					Vārītas gaļas pastēte [A09] (110g/275,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,4 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)					Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāveta gaļa (80g/237,6 kcal)					
				13,6	69,6	35,7	651,3					25,7	49,6	34,8	613,0	25,9	51,6	37,4	645,3	23,9	35,8	27,9	487,9	
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				
Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (425g/589,8 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/179,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				Marinēti ķirbji (120g/101,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (100g/276,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/210,9 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (450g/411,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/267,5 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (30g/117,9 kcal)				Vārīti kartupeļi (850g/215,2 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (175g/261,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (450g/229,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (75g/210,9 kcal)								
32,6	137,5	40,8	1044,6	18,3	155,4	20,1	869,5	22,8	121,8	39,0	924,8	19,2	125,9	24,3	795,6	12,1	97,2	23,1	643,1					
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags				Launags				
Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (180g/87,2 kcal)				Kukurūzas biezputra [A07] (350g/331,4 kcal) Ievārijums A (60g/106,6 kcal)				Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/204,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)				Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,7 kcal) Ievārijums A (100g/177,6 kcal)												
8,0	57,0	3,5	290,1	7,7	87,3	6,7	438,0	5,6	77,7	6,0	384,8	9,8	80,1	4,8	401,3									
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				
Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (450g/192,5 kcal)				Biešu zupa A [A09] (450g/161,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Soļanka ar gaļu A [A09] (450g/278,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,7 kcal)				Frikadeļu zupa A [A03, A09] (450g/233,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)												
20,9	27,2	14,3	317,1	4,8	35,6	15,4	299,6	15,0	38,3	24,0	427,8	15,3	37,1	18,0	371,6									
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				
61,5	221,7	58,6	1651,8	44,4	347,9	77,9	2258,4	69,1	287,4	103,8	2350,4	70,2	294,7	84,5	2213,8	36,0	133,0	51,0	1131,0					
Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs: 36,1000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				Sāls(g): 6,2000 ; Cukurs: 73,9000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs: 71,5000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				Sāls(g): 6,5000 ; Cukurs: 47,6000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 29,5000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)								
Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu								

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
				Graudu maize [A01] (60g/124,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāveta gaļa (70g/207,9 kcal) Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (350g/343,4 kcal)				Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (175g/303,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal)				Vārītas gaļas pastēte [A09] (120g/300,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)				Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/251,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāveta gaļa (100g/297,0 kcal)							

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

	Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)			Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)			Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)														
	16,0	86,8	43,5	799,9	25,7	49,6	34,8	613,0	26,7	47,7	37,8	636,6	29,3	46,3	36,9	631,3					
Pusdienas	Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas								
Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (450g/624,6 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/179,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)	Marinēti ķirbji (140g/118,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (150g/414,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/241,1 kcal) Augļu ķīselis (150g/117,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)			Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (500g/457,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/267,5 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (40g/157,1 kcal)			Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (189g/282,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)			Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (500g/254,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)											
34,3	141,7	42,2	1079,4	20,0	190,3	22,4	1037,4	25,5	134,0	43,0	1020,0	19,9	126,1	25,9	812,3	11,5	84,8	25,0	608,4		
Launags	Launags			Launags			Launags			Launags			Launags								
Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (180g/87,2 kcal)	Kukurūzas biezputra [A07] (350g/331,3 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)			Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/204,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)			Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,7 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)														
8,0	57,0	3,5	290,1	7,7	87,3	6,7	437,9	5,6	77,7	6,0	384,8	9,8	80,1	4,8	401,3						
Vakariņas	Vakariņas			Vakariņas			Vakariņas			Vakariņas			Vakariņas								
Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (442g/189,0 kcal)	Biešu zupa A [A09] (500g/179,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)			Soļanka ar gaļu A [A09] (500g/308,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)			Frikadeļu zupa A [A03, A09] (500g/259,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)														
20,7	27,2	15,2	323,8	4,9	37,8	15,3	307,4	17,1	45,2	27,0	490,7	16,8	39,6	19,1	397,4						
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā								
63,0	225,9	60,9	1693,3	48,6	402,2	87,9	2582,6	73,9	306,5	110,8	2508,5	73,2	293,5	87,6	2247,6	40,8	131,1	61,9	1239,7		
Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs: 36,1000	Sāls(g): 7,3000 ; Cukurs: 74,1000			Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 74,0000			Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 47,6000			Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 30,0000											
(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)			(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)			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			13.03.2012. MK noteikumi Nr.172								

Grupa: 1-4 klase

Brokastis	Brokastis			Brokastis			Brokastis			Brokastis									
	Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (230g/225,6 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāvēta gaļa (50g/148,5 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)			Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/260,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)			Vārītas gaļas pastēte [A09] (90g/225,4 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)			Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāvēta gaļa (70g/207,9 kcal)									
	11,8	67,0	32,2	602,0	21,4	40,9	28,4	502,5	21,3	42,8	30,3	527,9	22,1	35,8	25,4	458,2			

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
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 Viltotie kāpostu tīteri A [A09] (400g/555,2 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/179,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)				Pusdienas Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (100g/276,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,6 kcal) Augļu ķīselis (150g/117,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (400g/366,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/267,5 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (30g/117,9 kcal)				Pusdienas Vārtī kartupeļi (800g/202,5 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (150g/223,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (400g/203,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (75g/210,9 kcal)			
31,0	141,3	38,6	1032,4	16,5	145,9	17,9	805,1	20,9	115,8	37,5	879,1	17,1	119,6	21,5	734,6	11,6	95,0	21,5	617,6
Launags Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārijums A (60g/106,6 kcal)				Launags Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/204,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (290g/216,2 kcal) Ievārijums A (100g/177,6 kcal)				Launags			
8,2	58,0	3,7	296,9	4,4	61,3	3,8	295,9	5,6	77,7	6,0	384,8	9,4	78,9	4,6	393,8				
Vakariņas Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (400g/171,1 kcal)				Vakariņas Biešu zupa A [A09] (400g/143,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Vakariņas Soļanka ar gaļu A [A09] (400g/247,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)				Vakariņas Frikadeļu zupa A [A03, A09] (400g/207,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)				Vakariņas			
18,7	25,6	12,5	285,5	4,5	33,2	13,5	271,4	12,9	31,6	20,8	364,4	13,5	32,2	15,7	324,2				
Uzturvērtības kopā 57,9 224,9 54,8 1614,8 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs: 40,0000 (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 37,2 307,4 67,4 1974,4 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs: 62,6000 (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 60,8 266,0 92,7 2130,8 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs: 71,5000 (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 61,3 273,5 72,1 1980,5 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 47,3000 (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 33,7 130,8 46,9 1075,8 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs: 29,0000 (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: _____