

## Ēdienkarte nedēļai: 28.08.2023 - 03.09.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Piektdiena 01.09.2023				Sestdiena 02.09.2023				Svētdiena 03.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

#### Grupa: 5-9 klase

<b>Brokastis</b>	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Rasols [A03, A07, A09, A10] (208g/250,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Karstmaizes A [A01, A03, A07] (149g/319,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)
	<b>10,1 47,6 25,3 458,3</b>	<b>12,7 43,7 16,9 378,2</b>
<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (112g/34,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Vanīļas krēms [A07] (42g/128,5 kcal) Cūkgaiņas kotlete [A01] (167g/300,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/87,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (400g/119,8 kcal) Gaļas-dārzenu mērce [A01, A07, A09] (180g/303,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Cepumi auzu [A01, A03, A07] (60g/ kcal) Kompots (200g/121,7 kcal)	<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa A [A09] (450g/226,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (202g/204,7 kcal)
<b>34,2 156,2 38,1 1103,9</b>	<b>23,6 93,1 20,2 650,8</b>	<b>15,3 71,5 23,5 557,2</b>
<b>Launags</b> Ābolu plātsmaize pašcepta A [A01, A07] (274g/568,5 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (200g/366,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal)	<b>Launags</b> Rīsu biezputra [A07] (247g/206,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)
<b>13,7 102,9 21,6 655,6</b>	<b>18,4 87,5 17,9 585,7</b>	<b>8,0 95,0 4,5 453,2</b>
<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (450g/254,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	<b>Vakariņas</b> Desu zupa [A07] (450g/412,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> Cepti kartupeļi ar malto gaļu A [A09] (450g/422,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)
<b>19,1 45,5 17,8 423,1</b>	<b>22,6 34,0 41,8 538,8</b>	<b>21,2 86,9 18,6 607,7</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>67,0 304,6 77,5 2182,6</b> <b>Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 53,0000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>74,7 262,2 105,2 2233,6</b> <b>Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 38,5000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>57,2 297,1 63,5 1996,3</b> <b>Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 77,0000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu

Piektdiena 01.09.2023				Sestdiena 02.09.2023				Svētdiena 03.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (208g/250,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Karstmaizes A [A01, A03, A07] (200g/429,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				
	<b>10,5</b>	<b>51,1</b>	<b>26,9</b>	<b>488,1</b>				<b>17,0</b>	<b>53,5</b>	<b>22,6</b>	<b>487,6</b>	
<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (167g/52,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Vanīļas krēms [A07] (42g/128,5 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (167g/300,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (130g/83,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (400g/119,8 kcal) Gaļas-dārzenu mērce [A01, A07, A09] (200g/337,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Cepumi auzu [A01, A03, A07] (60g/ kcal) Kompots (200g/121,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa A [A09] (500g/251,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (202g/204,7 kcal)				
	<b>33,6</b>	<b>148,2</b>	<b>38,6</b>	<b>1074,5</b>	<b>24,3</b>	<b>85,9</b>	<b>22,0</b>	<b>642,3</b>	<b>16,1</b>	<b>73,2</b>	<b>25,0</b>	<b>582,4</b>
<b>Launags</b> Ābolu plātsmaize pašcepta A [A01, A07] (274g/568,5 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)				<b>Launags</b> Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Pankūkas kefīra [A01, A03] (250g/458,0 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal)				<b>Launags</b> Rīsu biezputra [A07] (247g/206,6 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				
	<b>13,7</b>	<b>102,9</b>	<b>21,6</b>	<b>655,6</b>	<b>21,6</b>	<b>100,3</b>	<b>21,1</b>	<b>677,3</b>	<b>8,0</b>	<b>95,0</b>	<b>4,5</b>	<b>453,2</b>
<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (500g/282,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)				<b>Vakariņas</b> Desu zupa [A07] (500g/458,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> Cepti kartupeļi ar malto gaļu A [A09] (500g/469,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				
	<b>19,9</b>	<b>39,4</b>	<b>19,7</b>	<b>419,7</b>	<b>25,1</b>	<b>36,4</b>	<b>45,7</b>	<b>584,8</b>	<b>23,4</b>	<b>93,5</b>	<b>21,0</b>	<b>665,2</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>67,2 290,5 79,9 2149,8</b> <b>Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 53,0000</b> (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>81,5 273,7 115,7 2392,5</b> <b>Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 39,8000</b> (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>64,5 315,2 73,1 2188,4</b> <b>Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 77,0000</b> (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				

### Grupa: 1-4 klase

<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (208g/250,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Karstmaizes A [A01, A03, A07] (149g/319,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
------------------	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

Piektdiena 01.09.2023				Sestdiena 02.09.2023				Svētdiena 03.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 1-4 klase

	10,1	47,6	25,3	458,3	12,7	43,7	16,9	378,2						
<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gurķu-tomātu salāti ar krējumu [A07] (112g/34,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (160g/161,1 kcal) Vaniļas krēms [A07] (50g/152,9 kcal) Cūkgaiņas kotlete [A01] (150g/269,9 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/87,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (350g/104,8 kcal) Gaļas-dārzenu mērce [A01, A07, A09] (150g/253,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Cepumi auzu [A01, A03, A07] (60g/ kcal) Kompots (200g/121,7 kcal)	<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa A [A09] (400g/201,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (202g/204,7 kcal)	<b>31,3</b>	<b>142,0</b>	<b>37,6</b>	<b>1032,4</b>	<b>20,4</b>	<b>87,3</b>	<b>17,1</b>	<b>585,2</b>	<b>14,3</b>	<b>69,7</b>	<b>22,1</b>	<b>532,2</b>
<b>Launags</b> Ābolu plātsmaize pašcepta A [A01, A07] (274g/568,5 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (200g/366,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal)	<b>Launags</b> Rīsu biezputra [A07] (247g/206,6 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>13,7</b>	<b>102,9</b>	<b>21,6</b>	<b>655,6</b>	<b>18,4</b>	<b>87,5</b>	<b>17,9</b>	<b>585,7</b>	<b>8,0</b>	<b>95,0</b>	<b>4,5</b>	<b>453,2</b>
<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (400g/226,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	<b>Vakariņas</b> Desu zupa [A07] (400g/366,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> Cepti kartupeļi ar malto gaļu A [A09] (400g/375,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>16,4</b>	<b>34,3</b>	<b>16,3</b>	<b>352,7</b>	<b>20,2</b>	<b>31,7</b>	<b>36,8</b>	<b>482,4</b>	<b>20,2</b>	<b>89,3</b>	<b>17,5</b>	<b>602,9</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>61,4 279,2 75,5 2040,7</b> <b>Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 51,7000</b> (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>69,1 254,1 97,1 2111,6</b> <b>Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 38,5000</b> (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>55,2 297,7 61,0 1966,5</b> <b>Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 77,0000</b> (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172												

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