

Paraksts: _____

Ēdienkarte nedēļai: 14.10.2024 - 20.10.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola - Raiskums

Pirmdienā 14.10.2024				Otrdienā 15.10.2024				Trešdienā 16.10.2024				Ceturtdienā 17.10.2024				Piektdienā 18.10.2024			
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] (150g/80,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (250g/170,5 kcal) Ievārījums A (40g/72,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal)				Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/260,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (45g/151,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (160g/21,9 kcal) Svaigs gurķis (60g/4,3 kcal)				Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Vārīta desa (60g/84,5 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal)				Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (250g/199,7 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,4 kcal)			
6,1	17,1	4,9	136,1	13,7	83,8	19,9	565,6	20,1	27,5	27,5	437,4	17,6	37,9	15,4	358,8	19,7	97,5	23,9	680,7
Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (250g/195,1 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Kafijas krēms [A07] (50g/155,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,9 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (250g/63,3 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (150g/190,8 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A01, A03, A07, A12] (160g/305,1 kcal) Marinēti ķirbji (80g/67,6 kcal)				Pusdienas Rīsi vārītie (80g/207,6 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (100g/120,5 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (240g/179,7 kcal) Marinētu biešu salāti A (100g/63,5 kcal)				Pusdienas Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Vārīti kartupeļi (250g/63,3 kcal) Gaļas-dārzenu mērce [A01, A07, A09] (150g/241,2 kcal) Rupjmaizes krēms ar sulas mērci [A01, A07, A12] (250g/295,8 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (350g/240,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal) Sulas dzēriens (160g/63,5 kcal)			
11,4	81,3	27,2	612,7	21,9	99,8	23,2	690,3	16,6	110,6	14,5	634,8	16,2	90,6	26,1	655,7	17,9	79,3	18,0	546,8
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Piens 2,5% [A07] (160g/85,3 kcal)				Launags Jogurts [A07] (160g/107,2 kcal) Brokastu pārslas A (40g/44,9 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)				Launags Prosas biezputra [A07] (250g/185,5 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal)				Launags Rīsu-dārzenu salāti [A03, A09, A10] (150g/168,0 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Kakao [A07] (160g/77,6 kcal)				Launags Piens 2,5% [A07] (160g/85,3 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)			
9,8	51,4	4,8	288,2	10,9	30,0	6,0	217,3	3,7	58,0	3,2	274,3	9,2	46,3	9,8	309,1	6,3	17,6	5,1	141,4
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 27,3 149,8 36,9 1037,0 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs: 23,8000 (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 46,5 213,6 49,1 1473,2 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs: 48,9000 (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 40,4 196,1 45,2 1346,5 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs: 32,1000 (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 43,0 174,8 51,3 1323,6 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs: 45,0000 (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 43,9 194,4 47,0 1368,9 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 30,6000 (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 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

	Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/238,8 kcal) Ievārījums A (90g/162,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (225g/390,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)			Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Vārīta desa (70g/98,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)										
	18,4	121,5	25,6	786,6	29,6	37,0	40,0	626,2	18,8	40,3	16,4	382,4	25,2	123,6	29,6	856,8				
Pusdienas	Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (450g/351,0 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Kafijas krēms [A07] (55g/170,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (160g/157,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)			Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (175g/222,5 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Biezpiena sacepums ar ķīseli A [A01, A03, A07, A12] (210g/400,4 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal)			Pusdienas Rīsi vārītie (150g/389,3 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/210,9 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Marinētu biešu salāti A (125g/79,5 kcal)			Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Gaļas-dārzenu mērce [A01, A07, A09] (187g/300,9 kcal) Rupjmaizes krēms ar sulas mērci [A01, A07, A12] (310g/366,8 kcal)			Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (450g/308,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)							
	17,9	101,6	37,7	814,4	26,6	159,5	28,3	992,9	27,1	173,5	23,2	1005,3	19,9	148,0	32,3	956,2	22,9	97,1	23,6	688,9
Launags	Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (100g/225,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)			Launags Prošas biezputra [A07] (350g/259,6 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)			Launags Rīsu-dārzenu salāti [A03, A09, A10] (300g/336,2 kcal) Kliju maize [A01] (40g/84,6 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)			Launags							
	11,5	58,1	5,9	332,1	13,2	34,0	7,4	255,3	5,2	76,7	4,4	366,2	14,9	74,9	17,3	514,8				
Vakariņas	Vakariņas Vistas zupa ar dārzenu maisījumu [A09] (500g/234,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal)			Vakariņas Biešu zupa ar skābiem kāpostiem A [A09] (450g/255,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal)			Vakariņas Soļanka ar gaļu A [A09] (450g/278,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal)			Vakariņas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (450g/288,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)			Vakariņas							
	18,9	39,6	18,4	399,2	6,8	41,4	21,0	380,2	14,5	35,5	23,9	413,0	8,4	45,7	22,2	416,2				
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā 48,3 199,3 62,0 1545,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs: 25,7000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu			Uzturvērtības kopā 65,0 356,4 82,3 2415,0 Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs: 67,3000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu			Uzturvērtības kopā 76,4 322,7 91,5 2410,7 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 44,7000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu			Uzturvērtības kopā 62,0 308,9 88,2 2269,6 Sāls(g): 6,8000 ; Cukurs: 55,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu			Uzturvērtības kopā 48,1 220,7 53,2 1545,7 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 38,5000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu							

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis	Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (400g/272,8 kcal) Ievārījums A (90g/162,0 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (250g/433,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal)	Brokastis Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (500g/336,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,4 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)
------------------	--	---	--	--

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

	Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)			Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)			Četrgraudu biezputra [A01, A07] (375g/299,5 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)										
	20,9	132,2	29,2	871,8	32,4	37,3	43,5	669,6	21,1	92,2	28,5	707,8	22,1	131,5	25,5	839,3				
Pusdienas	Pusdienas Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Kafijas krēms [A07] (60g/186,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (160g/157,8 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (500g/389,9 kcal)			Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/254,4 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Biezpiena saņemums ar ķīseli A [A01, A03, A07, A12] (207g/394,7 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal)			Pusdienas Rīsi vārītie (200g/519,1 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/241,1 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Marinētu biešu salāti A (175g/111,3 kcal)			Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Gaļas-dārzenu mērce [A01, A07, A09] (187g/300,9 kcal) Biezpiena saņemums ar ķīseli A [A01, A03, A07, A12] (207g/394,7 kcal)			Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (500g/342,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)							
	20,2	111,4	41,9	900,0	28,2	159,6	30,4	1019,1	32,1	207,7	27,0	1197,1	29,7	145,7	32,0	984,1	23,8	90,8	25,2	682,0
Launags	Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (100g/225,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)			Launags Prosas biezputra [A07] (350g/259,6 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)			Launags Rīsu-dārzenu salāti [A03, A09, A10] (350g/392,3 kcal) Kliju maize [A01] (40g/84,6 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)			Launags							
	11,5	58,1	5,9	332,1	13,2	34,0	7,4	255,3	5,2	76,7	4,4	366,2	16,5	82,3	19,7	570,9				
Vakariņas	Vakariņas Vistas zupa ar dārzenu maisījumu [A09] (500g/234,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal)			Vakariņas Biešu zupa ar skābiem kāpostiem A [A09] (500g/283,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal)			Vakariņas Soļanka ar gaļu A [A09] (500g/308,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal)			Vakariņas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (500g/320,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)			Vakariņas							
	19,0	39,8	19,4	409,4	7,1	42,4	23,5	407,9	15,9	37,4	25,9	443,9	9,0	49,0	23,9	448,3				
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā 50,7 209,3 67,2 1641,5 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs: 26,6000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			Uzturvērtības kopā 69,4 368,2 90,5 2554,1 Sāls(g): 5,5000 ; Cukurs: 68,5000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			Uzturvērtības kopā 85,6 359,1 100,8 2676,8 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 46,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			Uzturvērtības kopā 76,3 369,2 104,1 2711,1 Sāls(g): 11,0450 ; Cukurs: 52,3000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			Uzturvērtības kopā 45,9 222,3 50,7 1521,3 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 39,4000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172							

Grupa: 1-4 klase

Brokastis	Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/209,4 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/346,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (45g/151,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Vārīta desa (60g/84,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,7 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)
------------------	---	---	---	---

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

	Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)								Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal)							
	16,7	102,5	23,6	685,4	25,7	30,3	34,2	532,5	17,6	40,3	15,4	368,3	23,9	115,9	29,0	816,9				
Pusdienas	Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas							
Dārzeņu sautējums ar gaļu A [A09] (400g/311,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Kafijas krēms [A07] (55g/170,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (160g/157,8 kcal)	Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (175g/222,5 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Biezpiena sacepums ar ķīseli A [A01, A03, A07, A12] (210g/400,4 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal)				Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,6 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Marinētu biešu salāti A (120g/76,3 kcal)				Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Gaļas-dārzeņu mērce [A01, A07, A09] (187g/300,9 kcal) Rupjmaizes krēms ar sulas mērci [A01, A07, A12] (310g/366,8 kcal)				Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (400g/274,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)							
16,3	97,3	34,9	765,1	26,6	159,5	28,3	992,9	22,0	143,6	20,5	842,0	19,9	148,0	32,3	956,2	19,9	85,1	20,8	603,3	
Launags	Launags				Launags				Launags				Launags							
Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)				Prosas biezputra [A07] (300g/222,6 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)				Rīsu-dārzeņu salāti [A03, A09, A10] (250g/280,2 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)											
11,0	53,3	5,8	309,5	13,2	34,0	7,4	255,3	4,4	69,5	3,8	329,2	12,7	63,4	14,9	437,7					
Vakariņas	Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas							
Vistas zupa ar dārzeņu maisījumu [A09] (400g/187,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,3 kcal)	Biešu zupa ar skābiem kāpostiem A [A09] (400g/227,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal)				Soļanka ar gaļu A [A09] (400g/246,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal)				Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (400g/256,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)											
15,7	36,4	16,0	352,3	6,3	38,2	19,3	351,7	13,1	33,1	21,9	381,8	7,8	42,2	20,5	384,2					
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā							
43,0	187,0	56,7	1426,9	62,8	334,2	78,6	2285,3	65,2	276,5	80,4	2085,5	58,0	293,9	83,1	2146,4	43,8	201,0	49,8	1420,2	
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs: 25,7000	Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs: 65,9000				Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs: 43,2000				Sāls(g): 6,3000 ; Cukurs: 55,0000				Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 36,5000							
(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820)	(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820)				(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): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)	Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)							
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							

Sagatavoja: Galvenais pavārs
A.Gutāne
Paraksts: _____