

## Ēdienkarte nedēļai: 17.04.2023 - 23.04.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienā 17.04.2023				Otrdienā 18.04.2023				Trešdienā 19.04.2023				Ceturtdienā 20.04.2023				Piektdienā 21.04.2023			
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> 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 Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Pupiņu salāti [A03, A09, A10] (153g/284,7 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (50g/164,1 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (200g/302,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (261g/233,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (225g/407,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Žavētā desa (60g/168,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
19,8	107,5	21,9	705,9	20,1	61,4	23,9	535,9	26,1	43,0	27,7	550,8	15,4	75,2	20,5	543,3	24,5	68,9	45,7	784,3
<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (450g/134,7 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (170g/260,0 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (140g/122,7 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/255,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (350g/743,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal) Zupa ar dārzeņiem [A09] (450g/129,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (450g/134,7 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (120g/76,8 kcal) Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (139g/372,1 kcal) Kāpostu-burkānu salāti (140g/42,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/135,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal) Eļļas-zaļumu mērce [A09] (19g/61,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa A [A09] (450g/179,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (180g/181,1 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Mannas saņemums [A01, A03, A07] (150g/200,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/554,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi (188g/118,7 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/75,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			
23,3	110,8	37,8	878,5	40,5	164,9	40,8	1187,6	35,1	106,9	43,9	966,2	16,1	102,1	22,5	666,1	47,0	151,5	34,2	1101,3
<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (200g/332,8 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (200g/202,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Šokolāde (50g/0,0 kcal)				<b>Launags</b> Gaļas salāti A [A03, A10] (250g/316,5 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)							
5,8	45,9	6,7	266,9	13,9	65,4	25,2	541,7	7,2	76,7	4,4	371,8	17,0	56,9	25,6	527,4				
<b>Vakariņas</b> Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (450g/313,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (175g/278,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Marinētu biešu salāti A (125g/87,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Zemnieku zupa [A01, A09] (450g/314,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (126g/108,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)							
12,3	52,1	20,0	439,8	24,5	114,3	25,5	792,1	16,5	52,8	18,0	441,0	22,9	100,9	26,3	739,9				

Pirmdiena 17.04.2023				Otrdiena 18.04.2023				Trešdiena 19.04.2023				Ceturtdiena 20.04.2023				Piektdiena 21.04.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 5-9 klase

Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
61,2	316,3	86,4	2291,1	99,0	406,0	115,4	3057,3	84,9	279,4	94,0	2329,8	71,4	335,1	94,9	2476,7	71,5	220,4	79,9	1885,6
<b>Sāls(g): 6,1000 ; Cukurs: 56,0000</b>				<b>Sāls(g): 9,7000 ; Cukurs: 53,4000</b>				<b>Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 66,0000</b>				<b>Sāls(g): 9,1000 ; Cukurs: 81,5000</b>				<b>Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 50,0000</b>			
(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)			
Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>Brokastis</b> 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 Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Pupiņu salāti [A03, A09, A10] (250g/465,2 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (70g/229,7 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens (vājpiena) ar krējumu A [A07] (200g/302,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)	<b>Brokastis</b> 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 Holandes [A07] (45g/153,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (250g/453,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Žāvētā desa (70g/196,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	21,5	137,6	22,8	841,7	30,5	86,2	35,8	782,0	26,1	43,0	27,7	550,8	21,8	96,6	29,3	733,6	27,6	72,9	50,8	857,7	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (480g/143,7 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (200g/306,0 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/120,1 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/255,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (239g/507,6 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal) Zupa ar dārzeņiem [A09] (500g/144,3 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (500g/149,7 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (150g/96,2 kcal) Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (139g/372,1 kcal) Kāpostu-burkānu salāti (150g/45,5 kcal) Eļļas-zaļumu mērce [A09] (20g/64,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (200g/157,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	<b>Pusdienas</b> Biešu zupa A [A09] (500g/199,2 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (180g/181,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Mannas sacepums [A01, A03, A07] (150g/200,3 kcal)	<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/616,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi (218g/140,9 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/86,0 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	26,1	113,6	41,2	930,9	30,8	138,7	34,5	987,4	36,2	118,8	45,0	1029,1	18,1	115,5	23,8	738,8	51,6	161,3	38,1	1195,7	<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (250g/416,0 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (200g/202,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Šokolāde (50g/0,0 kcal)	<b>Launags</b> Gaļas salāti A [A03, A10] (300g/379,7 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b>	5,8	45,9	6,7	266,9	16,3	77,4	28,3	624,9	7,2	76,7	4,4	371,8	19,6	60,2	30,0	590,6					<b>Vakariņas</b> Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (456g/317,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (230g/365,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Vakariņas</b> Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/349,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> 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)	<b>Vakariņas</b>
21,5	137,6	22,8	841,7	30,5	86,2	35,8	782,0	26,1	43,0	27,7	550,8	21,8	96,6	29,3	733,6	27,6	72,9	50,8	857,7																																																												
<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (480g/143,7 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (200g/306,0 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/120,1 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/255,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (239g/507,6 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal) Zupa ar dārzeņiem [A09] (500g/144,3 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (500g/149,7 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (150g/96,2 kcal) Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (139g/372,1 kcal) Kāpostu-burkānu salāti (150g/45,5 kcal) Eļļas-zaļumu mērce [A09] (20g/64,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (200g/157,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	<b>Pusdienas</b> Biešu zupa A [A09] (500g/199,2 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (180g/181,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Mannas sacepums [A01, A03, A07] (150g/200,3 kcal)	<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/616,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi (218g/140,9 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/86,0 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	26,1	113,6	41,2	930,9	30,8	138,7	34,5	987,4	36,2	118,8	45,0	1029,1	18,1	115,5	23,8	738,8	51,6	161,3	38,1	1195,7	<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (250g/416,0 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (200g/202,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Šokolāde (50g/0,0 kcal)	<b>Launags</b> Gaļas salāti A [A03, A10] (300g/379,7 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b>	5,8	45,9	6,7	266,9	16,3	77,4	28,3	624,9	7,2	76,7	4,4	371,8	19,6	60,2	30,0	590,6					<b>Vakariņas</b> Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (456g/317,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (230g/365,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Vakariņas</b> Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/349,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> 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)	<b>Vakariņas</b>																									
26,1	113,6	41,2	930,9	30,8	138,7	34,5	987,4	36,2	118,8	45,0	1029,1	18,1	115,5	23,8	738,8	51,6	161,3	38,1	1195,7																																																												
<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (250g/416,0 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (200g/202,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Šokolāde (50g/0,0 kcal)	<b>Launags</b> Gaļas salāti A [A03, A10] (300g/379,7 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b>	5,8	45,9	6,7	266,9	16,3	77,4	28,3	624,9	7,2	76,7	4,4	371,8	19,6	60,2	30,0	590,6					<b>Vakariņas</b> Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (456g/317,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (230g/365,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Vakariņas</b> Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/349,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> 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)	<b>Vakariņas</b>																																																		
5,8	45,9	6,7	266,9	16,3	77,4	28,3	624,9	7,2	76,7	4,4	371,8	19,6	60,2	30,0	590,6																																																																
<b>Vakariņas</b> Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (456g/317,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (230g/365,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Vakariņas</b> Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/349,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> 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)	<b>Vakariņas</b>																																																																											

Pirmdiena 17.04.2023				Otrdiena 18.04.2023				Trešdiena 19.04.2023				Ceturtdiena 20.04.2023				Piektdiena 21.04.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

				Marinētu biešu salāti A (150g/105,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)								Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (150g/129,2 kcal)							
12,8	55,1	21,4	465,1	28,6	119,6	32,9	897,2	18,1	57,0	19,2	476,0	23,1	102,4	27,8	760,6				
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>66,2 352,2 92,1 2504,6</b> <b>Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs: 56,8000</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>106,2 421,9 131,5 3291,5</b> <b>Sāls(g): 10,3000 ; Cukurs: 55,4000</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>87,6 295,5 96,3 2427,7</b> <b>Sāls(g): 7,3000 ; Cukurs: 70,4000</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>82,6 374,7 110,9 2823,6</b> <b>Sāls(g): 10,3000 ; Cukurs: 85,4000</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>79,2 234,2 88,9 2053,4</b> <b>Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 51,0000</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> 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 Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Pupiņu salāti [A03, A09, A10] (153g/284,7 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (50g/164,1 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/273,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)	<b>Brokastis</b> 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 Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (200g/362,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Žāvētā desa (50g/140,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)															
18,2	99,9	21,2	662,9	20,1	61,4	23,9	535,9	23,5	38,9	24,4	492,3	16,5	81,7	21,0	578,2	21,7	64,8	40,9	710,9
<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (450g/134,7 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (150g/229,5 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (150g/131,5 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/255,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (250g/530,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal) Zupa ar dārzeņiem [A09] (400g/115,4 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (400g/119,7 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (100g/64,0 kcal) Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (139g/372,1 kcal) Kāpostu-burkānu salāti (136g/41,3 kcal) Eļļas-zaļumu mērce [A09] (19g/61,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Augļu ķīselis (172g/135,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	<b>Pusdienas</b> Biešu zupa A [A09] (350g/139,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Mannas sacepums [A01, A03, A07] (155g/207,0 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)	<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/492,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi (153g/95,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/65,0 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)															
22,1	111,2	35,9	856,8	29,6	128,8	31,7	918,5	35,5	110,8	43,6	979,5	15,5	99,0	22,0	646,5	42,3	141,4	30,2	1005,9
<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b> Pankūkas kefīra [A01, A03] (200g/332,8 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (250g/253,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Šokolāde (50g/0,0 kcal)	<b>Launags</b> Gaļas salāti A [A03, A10] (240g/303,8 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal)	<b>Launags</b>															
5,8	45,9	6,7	266,9	13,9	65,4	25,2	541,7	8,9	85,4	5,5	422,5	16,7	56,4	24,7	514,7				

Pirmdiena 17.04.2023				Otrdiena 18.04.2023				Trešdiena 19.04.2023				Ceturtdiena 20.04.2023				Piektdiena 21.04.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 1-4 klase

<b>Vakariņas</b> Gaļas-dārzeni zupa ar makaroniem [A09] (450g/313,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/317,7 kcal) Marinētu biešu salāti A (110g/77,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Zemnieku zupa [A01, A09] (524g/366,1 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> 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) Burkānu salāti ar ķiplokiem [A03, A09, A10] (120g/103,3 kcal)	<b>Vakariņas</b>
13,3 60,8 19,4 471,5	26,0 113,9 28,2 821,3	18,6 58,8 18,9 482,1	22,9 100,5 25,9 734,7	
<b>Uzturvērtības kopā</b> 59,4 317,8 83,2 2258,1 <b>Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 55,8000</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> 89,6 369,5 109,0 2817,4 <b>Sāls(g): 8,9000 ; Cukurs: 53,0000</b> (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	<b>Uzturvērtības kopā</b> 86,5 293,9 92,4 2376,4 <b>Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 67,5000</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> 71,6 337,6 93,6 2474,1 <b>Sāls(g): 8,8000 ; Cukurs: 82,7000</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> 64,0 206,2 71,1 1716,8 <b>Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs: 49,0000</b> (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172

### Grupa: Skolas piens

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