

Ēdienkarte nedēļai: 25.03.2024 - 31.03.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienas 25.03.2024				Otrdienas 26.03.2024				Trešdienas 27.03.2024				Ceturtdienas 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/251,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/238,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) Ievārījums A (90g/162,0 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Vārīta desa (75g/105,6 kcal)			
25,6	126,0	30,4	875,1	18,4	121,5	25,6	786,6	29,6	37,0	40,0	626,2	20,2	36,5	18,5	391,9
Pusdienas Dārzeņu 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 Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (450g/229,0 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)				Pusdienas Rīsi vārītie (150g/389,3 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/210,9 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (250g/278,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/32,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (450g/236,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal)			
17,9	101,6	37,7	814,4	13,9	77,3	26,0	594,8	24,0	145,6	33,3	974,0	18,6	82,9	25,7	633,6
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (100g/225,5 kcal)				Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (275g/351,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal)				Launags			
5,7	48,5	0,9	225,5	11,7	19,9	7,1	190,1	8,7	54,6	14,3	378,3				
Vakariņas Vistas zupa ar dārzeņu maisījumu [A09] (500g/234,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (175g/223,0 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 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			
18,7	32,3	18,5	369,8	13,1	92,3	16,6	566,9	14,5	35,5	23,9	413,0				
Uzturvērtības kopā 67,9 308,4 87,5 2284,8 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs: 54,1000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 57,1 311,0 75,3 2138,4 Sāls(g): 7,7000 ; Cukurs: 67,3000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 76,8 272,7 111,5 2391,5 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 61,6000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 38,8 119,4 44,2 1025,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs: 32,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Pirmdienā 25.03.2024				Otrdienā 26.03.2024				Trešdienā 27.03.2024				Ceturtdienā 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (400g/319,6 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (100g/335,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (400g/272,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 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) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Svaigš gurķis (100g/7,2 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,4 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Vārīta desa (100g/140,8 kcal)			
28,6	143,8	34,8	998,9	20,9	132,2	29,2	871,8	32,4	37,3	43,5	669,6	23,9	40,7	22,6	460,6
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 Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (500g/254,4 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)				Pusdienas Rīsi vārītie (200g/519,1 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/241,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (250g/278,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/32,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (500g/262,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)			
20,2	111,4	41,9	900,0	14,3	77,3	28,5	619,8	29,3	175,1	35,9	1137,1	20,1	86,4	27,6	670,4
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (100g/225,5 kcal)				Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (300g/382,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal)				Launags			
5,7	48,5	0,9	225,5	11,7	19,9	7,1	190,1	9,4	58,9	15,6	410,2				
Vakariņas Vistas zupa ar dārzenu maisījumu [A09] (500g/234,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/255,1 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Soļanka ar gaļu A [A09] (500g/308,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal)				Vakariņas			
19,0	34,7	19,5	390,6	14,4	91,3	18,8	588,4	16,2	37,9	25,8	447,5				
Uzturvērtības kopā 73,5 338,4 97,1 2515,0 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 56,9000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 61,3 320,7 83,6 2270,1 Sāls(g): 8,4000 ; Cukurs: 68,8000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 87,3 309,2 120,8 2664,4 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 63,5000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,0 127,1 50,2 1131,0 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs: 32,0000 (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

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

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024				Ceturtdiena 28.03.2024			
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) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal)				Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal)				Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)				Vārīta desa (60g/84,5 kcal)			
21,0	112,1	24,6	749,2	16,7	102,5	23,6	685,4	25,7	30,3	34,2	532,5	17,6	32,3	15,4	337,2
Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu A [A09] (400g/311,9 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] (30g/61,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (400g/203,4 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)				Pusdienas Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,6 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (223g/248,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/32,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (400g/210,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal)			
16,3	97,3	34,9	765,1	13,1	75,0	23,4	559,0	18,8	112,3	29,2	783,9	17,0	81,7	22,9	596,9
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal)				Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (250g/319,1 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal)				Launags			
5,2	43,7	0,8	202,9	11,7	19,9	7,1	190,1	7,9	50,3	13,0	346,4				
Vakariņas Vistas zupa ar dārzeņu maisījumu [A09] (400g/187,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (150g/191,4 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Soļanka ar gaļu A [A09] (400g/246,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal)				Vakariņas			
15,5	29,1	16,1	322,9	11,4	91,1	14,3	535,3	13,1	33,1	21,9	381,8				
Uzturvērtības kopā 58,0 282,2 76,4 2040,1 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs: 52,2000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,9 288,5 68,4 1969,8 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 66,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 65,5 226,0 98,3 2044,6 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs: 56,8000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,6 114,0 38,3 934,1 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs: 32,0000 (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

Pusdienas			
Launags Skolas piens [A07] (250g/133,3 kcal)			
7,3	12,0	6,3	133,3

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024				Ceturtdiena 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Skolas piens

Uzturvērtības kopā			
7,3	12,0	6,3	133,3
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000			
(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: _____