

Paraksts: _____

Ēdienkarte nedēļai: 11.11.2024 - 17.11.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola - Raiskums

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: PII

Brokastis Kviešu maize ar sviestu un sieru A [A01, A07] (80g/273,5 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal)				Brokastis Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (250g/144,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)				Brokastis Raibie salāti A [A03, A09, A10] (200g/231,0 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (160g/21,9 kcal)				Brokastis Piena zupa ar makaroniem A [A07] (300g/197,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)				Brokastis Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (200g/235,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,4 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (160g/21,9 kcal)			
9,6	34,8	16,3	322,5	13,3	47,9	19,5	418,8	11,8	60,9	9,7	375,4	16,0	49,4	23,5	472,0	15,6	42,5	25,3	458,3
Pusdienas Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (200g/277,7 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (50g/87,8 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (100g/98,5 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (100g/185,7 kcal)				Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (300g/206,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Rīsu krēms A [A07] (57g/163,3 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (100g/98,5 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)				Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (300g/233,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (80g/129,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (160g/85,3 kcal)				Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (300g/278,2 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (50g/87,8 kcal) Biezpiena putas [A07] (80g/184,0 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (100g/98,5 kcal)				Pusdienas Gulaša zupa [A09] (300g/137,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (100g/57,3 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Brokastu pārsļas A (30g/33,7 kcal)			
26,6	92,0	25,4	702,5	4,7	103,3	19,1	600,4	16,6	80,1	20,3	566,0	14,0	99,4	28,8	711,9	3,6	49,9	12,2	321,5
Launags Mannas biežputra A [A01, A07] (200g/136,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (100g/98,5 kcal)				Launags Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (250g/186,3 kcal) Ievārījums A (40g/71,0 kcal)				Launags Četrgraudu biežputra [A01, A07] (250g/199,7 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)				Launags Brokastu pārsļas A (40g/44,9 kcal) Jogurts [A07] (150g/100,5 kcal)				Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
3,0	50,7	2,5	234,9	8,1	47,5	4,0	257,3	6,7	64,3	2,7	306,3	8,9	15,4	5,4	145,4	5,2	58,7	0,8	261,4
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas							
Uzturvērtības kopā 39,2 177,5 44,2 1259,9 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs: 48,2000 (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 26,1 198,7 42,6 1276,5 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs: 30,4000 (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 35,1 205,3 32,7 1247,7 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs: 39,2000 (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 38,9 164,2 57,7 1329,3 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 23,0000 (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 24,4 151,1 38,3 1041,2 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 29,1000 (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 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

	Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (275g/159,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)			Raibie salāti A [A03, A09, A10] (300g/346,7 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)			Piena zupa ar makaroniem A [A07] (350g/230,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)			Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (275g/323,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)										
	13,6	50,7	19,8	433,1	16,2	76,5	14,4	496,6	22,8	62,6	33,7	643,0	20,4	52,4	32,7	585,4				
Pusdienas	Viltotie kāpostu tīteriņi A [A09] (350g/485,8 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (84g/147,4 kcal) Maize Formas [A07] (35g/73,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (180g/177,4 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (17g/31,5 kcal)			Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/309,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Rīsu krēms A [A07] (60g/171,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)			Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (450g/350,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (400g/371,0 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (60g/105,2 kcal) Biezpiena putas [A07] (100g/230,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (160g/157,8 kcal)			Pusdienas Gulaša zupa [A09] (450g/205,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal)							
	27,5	127,9	32,7	916,0	4,7	137,7	20,5	750,6	22,8	102,7	27,7	746,9	18,0	138,1	36,1	948,6	4,9	80,0	17,9	499,0
Launags	Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/204,7 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)			Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,6 kcal) Ievārijums A (50g/88,8 kcal)			Launags Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,7 kcal) Ievārijums A (60g/106,6 kcal)			Launags Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal)			Launags							
	4,5	75,9	3,7	352,5	9,7	57,9	4,8	312,4	8,0	71,8	3,2	346,3	11,7	19,9	7,1	190,1				
Vakariņas	Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (450g/232,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)			Vakariņas Tomātu zupa ar pupiņām [A09] (450g/700,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)			Vakariņas Desu zupa [A09] (450g/300,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)			Vakariņas Šķelto zirņu zupa A [A09] (450g/369,9 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)			Vakariņas							
	19,4	27,7	18,8	356,0	43,0	81,5	44,0	828,2	10,2	32,3	28,8	427,7	23,0	52,4	26,9	487,3				
Uzturvērtības kopā	51,4 231,5 55,2 1624,5 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs: 40,4000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu			Uzturvērtības kopā 71,0 327,8 89,1 2324,3 Sāls(g): 8,9000 ; Cukurs: 37,9000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu			Uzturvērtības kopā 57,2 283,3 74,1 2017,5 Sāls(g): 5,6000 ; Cukurs: 48,5000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu			Uzturvērtības kopā 75,5 273,0 103,8 2269,0 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 31,4000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu			Uzturvērtības kopā 25,3 132,4 50,6 1084,4 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 23,9000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu							

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis	Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (300g/173,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)			Raibie salāti A [A03, A09, A10] (233g/269,2 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)			Piena zupa ar makaroniem A [A07] (500g/329,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)			Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (400g/470,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,5 kcal)		
------------------	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

																			Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	
				19,0	57,6	27,5	552,0	13,3	67,0	11,3	419,1	19,9	68,6	28,0	604,0	28,2	64,0	44,3	766,0	
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				
Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (300g/416,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (84g/147,4 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/312,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)				Makaroni ar malto gaļu A [A09] (475g/326,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Rīsu krēms A [A07] (70g/200,4 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu A [A09] (500g/389,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (450g/417,6 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (70g/122,8 kcal) Biezpiena putas [A07] (100g/230,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				Gulaša zupa [A09] (500g/228,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal)				
42,3	151,2	40,8	1140,9	5,1	142,5	22,4	788,9	24,4	106,9	29,5	785,8	18,4	145,3	38,6	1002,8	5,0	83,2	19,1	521,8	
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags				
Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/209,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/260,9 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)				Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)				Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal)								
4,6	76,8	3,8	357,2	11,3	68,3	5,6	367,5	9,3	79,3	3,7	386,2	11,7	19,9	7,1	190,1					
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				
Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (500g/258,8 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)				Tomātu zupa ar pupiņām [A09] (500g/778,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Desu zupa [A09] (500g/333,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal)				Šķelto zirņu zupa A [A09] (500g/410,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)								
21,4	29,5	21,2	392,1	47,3	89,1	48,1	905,9	11,4	36,7	32,3	482,2	25,4	56,8	30,2	538,5					
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				
68,3	257,5	65,8	1890,2	82,7	357,5	103,6	2614,3	58,4	289,9	76,8	2073,3	75,4	290,6	103,9	2335,4	33,2	147,2	63,4	1287,8	
Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs: 58,8000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): 9,9000 ; Cukurs: 40,9000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 50,4000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): 6,7000 ; Cukurs: 35,2000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): 5,3000 ; Cukurs: 23,9000 (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				Brokastis				Brokastis				Brokastis				
				Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (300g/173,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)				Raibie salāti A [A03, A09, A10] (250g/288,9 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (160g/21,9 kcal)				Piena zupa ar makaroniem A [A07] (321g/211,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)				Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (263g/309,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)				
				13,9	53,4	20,0	447,7	13,9	68,0	12,0	433,3	16,4	51,5	24,0	485,9	19,8	51,7	31,8	571,3	

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
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 tīteriņi A [A09] (300g/416,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (84g/147,4 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (150g/278,6 kcal)				Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/275,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Rīsu krēms A [A07] (57g/163,3 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal)				Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (350g/272,9 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (350g/324,8 kcal) Maize Formas [A07] (40g/84,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (50g/87,8 kcal) Biezpiena putas [A07] (100g/230,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				Pusdienas Gulaša zupa [A09] (400g/182,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Maize Formas [A07] (25g/52,8 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal)			
39,4	133,1	39,3	1043,1	5,4	135,7	19,8	739,5	19,4	94,3	23,1	658,7	17,3	125,9	33,6	875,0	3,9	70,3	15,5	434,3
Launags Mannas biezputra A [A01, A07] (250g/170,5 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (250g/186,3 kcal) Ievārījums A (40g/71,0 kcal)				Launags Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,7 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)				Launags Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal)				Launags			
3,8	69,5	3,1	318,3	8,1	47,5	4,0	257,3	8,0	71,8	3,2	346,3	11,7	19,9	7,1	190,1				
Vakariņas Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (400g/207,2 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)				Vakariņas Tomātu zupa ar pupiņām [A09] (400g/622,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)				Vakariņas Desu zupa [A09] (400g/266,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Vakariņas Šķelto zirņu zupa A [A09] (400g/328,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				Vakariņas			
17,2	26,2	16,5	320,1	37,6	73,8	38,6	735,6	9,2	30,4	25,4	384,2	20,8	48,4	25,5	456,5				
Uzturvērtības kopā 60,4 228,8 58,9 1681,5 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs: 52,4000 (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 65,0 310,4 82,4 2180,1 Sāls(g): 8,2000 ; Cukurs: 37,2000 (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 50,5 264,5 63,7 1822,5 Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs: 47,1000 (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 66,2 245,7 90,2 2007,5 Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs: 29,6000 (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 23,7 122,0 47,3 1005,6 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 23,9000 (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: _____