

Ēdienkarte nedēļai: 15.05.2023 - 21.05.2023

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienas 15.05.2023				Otrdienas 16.05.2023				Trešdienas 17.05.2023				Ceturtdienas 18.05.2023				Piektdienas 19.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (400g/239,7 kcal) levārijums A (50g/92,3 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Piena zupa ar rīsiem [A07] (450g/138,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal)	Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (240g/362,4 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)	Brokastis Rasols [A03, A07, A09, A10] (300g/361,4 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (50g/164,1 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/194,0 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)
14,8 158,4 10,9 787,7	14,4 51,6 21,3 453,3	30,7 44,1 31,3 611,2	17,9 60,2 35,2 629,2	19,6 29,6 29,7 463,0
Pusdienas Griķi [A01] (350g/359,8 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (220g/271,2 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (200g/147,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/273,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/257,8 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (850g/254,5 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (188g/280,7 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (167g/300,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (450g/347,1 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/364,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	Pusdienas Sēņu zupa [A09] (583g/263,2 kcal) Bumbieru ķīselis (200g/143,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Dārzeņu sautējums A [A09] (400g/256,2 kcal)	Pusdienas Kartupeļu biezputra A [A07] (550g/397,1 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (175g/162,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/216,2 kcal)
40,0 179,5 55,2 1372,9	41,8 190,5 52,8 1414,0	45,2 124,4 39,7 1022,6	21,6 129,6 24,3 831,6	29,7 174,1 33,2 1125,1
Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (332g/525,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/285,5 kcal) levārijums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kameles (30g/ kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (350g/292,9 kcal) levārijums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)
23,4 75,6 28,0 612,1	6,5 49,9 7,1 289,3	11,6 83,3 8,6 456,7	10,8 103,6 6,0 512,1	9,0 61,5 6,8 342,9
Vakariņas Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (500g/485,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (450g/314,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	Vakariņas Plovs [A09] (400g/849,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/554,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Soļanka [A07] (300g/259,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)
23,8 51,2 35,8 622,6	16,6 52,8 18,0 441,0	40,1 132,1 39,5 1045,2	33,5 100,1 23,1 739,5	16,0 40,1 27,6 428,5
Uzturvērtības kopā 102,0 464,7 129,9 3395,3 Sāls(g): 8,8000 ; Cukurs: 103,4000	Uzturvērtības kopā 79,3 344,8 99,2 2597,6 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 17,1000	Uzturvērtības kopā 127,6 383,9 119,1 3135,7 Sāls(g): 9,0000 ; Cukurs: 91,9000	Uzturvērtības kopā 83,8 393,5 88,6 2712,4 Sāls(g): 10,5000 ; Cukurs: 59,3000	Uzturvērtības kopā 74,3 305,3 97,3 2359,5 Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs: 24,4000

Pirmdiena 15.05.2023				Otrdiena 16.05.2023				Trešdiena 17.05.2023				Ceturtdiena 18.05.2023				Piektdiena 19.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu
--	--	--	--	--

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (450g/269,7 kcal) Ievārījums A (50g/92,3 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Piena zupa ar rīsiem [A07] (450g/138,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)	Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (300g/453,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)	Brokastis Rasols [A03, A07, A09, A10] (350g/421,6 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (70g/229,7 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Siers Holandes [A07] (60g/204,0 kcal) Tēja melnā ar kukuru un citronu (200g/28,4 kcal)
15,6 164,9 11,0 817,7	17,0 55,0 25,8 517,1	37,6 45,9 36,6 701,8	20,9 72,6 42,3 755,0	22,0 31,3 33,3 511,9
Pusdienas Griķi [A01] (400g/411,2 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (250g/308,2 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (200g/147,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/273,3 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/257,8 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (850g/254,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (200g/298,6 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (160g/287,9 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (500g/385,7 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/364,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)	Pusdienas Sēņu zupa [A09] (500g/225,9 kcal) Dārzenu sautējums A [A09] (400g/256,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Bumbieru ķīselis (200g/143,5 kcal)	Pusdienas Kartupeļu biezputra A [A07] (600g/433,2 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (200g/185,2 kcal) Maize Formas [A07] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (70g/196,8 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,2 kcal)
43,9 190,5 58,5 1461,3	40,4 182,1 53,0 1377,1	47,9 129,8 42,9 1082,2	20,4 125,4 23,7 804,8	32,1 181,6 37,2 1201,3
Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (332g/525,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (400g/326,3 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Karameles (30g/ kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (400g/334,8 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)
23,4 75,6 28,0 612,1	6,5 49,9 7,1 289,3	13,2 89,3 9,8 497,5	12,3 110,7 6,8 554,0	9,0 61,5 6,8 342,9
Vakariņas Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (550g/534,1 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/349,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal)	Vakariņas Plovs [A09] (450g/956,0 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/616,2 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Soļanka [A07] (500g/432,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)
26,4 57,1 39,7 692,2	18,8 61,4 19,4 497,1	44,8 144,9 43,4 1151,5	37,2 108,2 25,9 811,7	24,2 51,5 42,5 612,1
Uzturvērtības kopā 109,3 488,1 137,2 3583,3 Sāls(g): 9,7000 ; Cukurs: 104,4000	Uzturvērtības kopā 82,7 348,4 105,3 2680,6 Sāls(g): 6,3000 ; Cukurs: 17,1000	Uzturvērtības kopā 143,5 409,9 132,7 3433,0 Sāls(g): 10,2000 ; Cukurs: 93,2000	Uzturvērtības kopā 90,8 416,9 98,7 2925,5 Sāls(g): 10,4000 ; Cukurs: 60,6000	Uzturvērtības kopā 87,3 325,9 119,8 2668,2 Sāls(g): 8,1000 ; Cukurs: 25,5000

Pirmdiena 15.05.2023				Otrdiena 16.05.2023				Trešdiena 17.05.2023				Ceturtdiena 18.05.2023				Piektdiena 19.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(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 Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/209,7 kcal) Ievārījums A (50g/92,3 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Piena zupa ar rīsiem [A07] (400g/122,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (55g/164,2 kcal) Siers Holandes [A07] (35g/119,0 kcal)	Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (200g/302,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)	Brokastis Rasols [A03, A07, A09, A10] (250g/301,2 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (50g/164,1 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Tēja melnā ar kukuru un citronu (200g/28,4 kcal)
14,0 151,9 10,8 757,7	12,7 46,4 19,0 406,0	25,7 39,5 26,1 521,0	16,0 56,4 31,2 569,0	17,2 27,9 26,1 414,1
Pusdienas Griķi [A01] (300g/308,4 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/246,6 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (179g/131,9 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/273,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/257,8 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (800g/239,5 kcal) Burkānu-zirnīšu sautējums [A01, A07] (188g/280,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (167g/300,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (400g/308,5 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/364,8 kcal) Augļu ķīselis (172g/135,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	Pusdienas Sēņu zupa [A09] (400g/180,5 kcal) Bumbieru ķīselis (200g/143,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Dārzeņu sautējums A [A09] (409g/262,0 kcal)	Pusdienas Kartupeļu biezputra A [A07] (500g/361,0 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (150g/138,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/185,2 kcal)
37,5 175,8 52,6 1323,6	41,4 187,3 52,8 1399,0	41,2 110,2 37,1 935,2	18,4 120,6 20,0 744,2	26,3 157,8 28,9 1006,7
Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (332g/525,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/244,7 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Karameles (30g/ kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (300g/251,0 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)
23,4 75,6 28,0 612,1	6,5 49,9 7,1 289,3	10,0 77,3 7,4 415,9	9,3 96,5 5,2 470,2	9,0 61,5 6,8 342,9
Vakariņas Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (400g/388,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (400g/279,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	Vakariņas Plovs [A09] (350g/743,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/492,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Soļanka [A07] (400g/346,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)
19,3 42,0 29,9 515,1	16,1 57,4 17,0 448,2	35,0 116,9 34,5 917,8	30,0 92,2 21,3 677,8	19,1 36,9 34,2 473,0
Uzturvērtības kopā 94,2 445,3 121,3 3208,5 Sāls(g): 7,7000 ; Cukurs: 101,8000	Uzturvērtības kopā 76,7 341,0 95,9 2542,5 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 16,3000	Uzturvērtības kopā 111,9 343,9 105,1 2789,9 Sāls(g): 7,9000 ; Cukurs: 98,6000	Uzturvērtības kopā 73,7 365,7 77,7 2461,2 Sāls(g): 8,8000 ; Cukurs: 58,0000	Uzturvērtības kopā 71,6 284,1 96,0 2236,7 Sāls(g): 6,1000 ; Cukurs: 23,3000

Pirmdiena 15.05.2023				Otrdiena 16.05.2023				Trešdiena 17.05.2023				Ceturtdiena 18.05.2023				Piektdiena 19.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

(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): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)			
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			

Ēdienkarte nedēļai: 15.05.2023 - 21.05.2023

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Sestdiena 20.05.2023				Svētdiena 21.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Žāvētā desa (50g/140,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Burkānu-zirnīšu salāti [A03, A07, A09, A10] (200g/264,5 kcal)				Brokastis Karstmaizes A [A01, A03, A07] (149g/319,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
14,8	43,8	42,7	612,9	12,1	43,7	17,2	378,2
Pusdienas Vārīti kartupeļi (400g/119,8 kcal) Gaļas-dārzeņu 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)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (450g/336,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (202g/135,4 kcal)			
23,6	93,1	20,2	650,8	18,8	65,3	29,4	598,2
Launags Pankūkas kefīra [A01, A03] (200g/332,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal)				Launags Rīsu biezputra [A07] (300g/250,8 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			
15,0	83,6	17,4	552,1	15,0	79,9	10,0	468,2
Vakariņas Desu zupa [A07] (450g/412,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Cepti kartupeļi ar malto gaļu A [A09] (450g/422,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Kabači marinētie (118g/39,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
22,6	34,0	41,8	538,8	21,9	96,0	18,6	647,5
Uzturvērtības kopā 76,0 254,5 122,1 2354,6 Sāls(g): 5,1040 ; Cukurs: 38,4500 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 67,8 284,9 75,2 2092,1 Sāls(g): 5,0800 ; Cukurs: 68,2900 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sestdiena 20.05.2023				Svētdiena 21.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis Burkānu-zirnīšu salāti [A03, A07, A09, A10] (250g/330,6 kcal) Žāvētā desa (50g/140,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)				Brokastis Karstmaizes A [A01, A03, A07] (200g/429,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
16,4	50,0	49,7	708,8	16,2	53,5	23,1	487,7
Pusdienas Vārīti kartupeļi (400g/119,8 kcal) Gaļas-dārzeņu 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)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (500g/373,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (202g/135,4 kcal)			
24,3	85,9	22,0	642,3	20,7	67,3	31,8	635,8
Launags Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Pankūkas kefira [A01, A03] (250g/416,0 kcal) levārijums A (60g/112,7 kcal)				Launags Rīsu biezputra A [A07] (300g/153,7 kcal) levārijums A (60g/110,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
17,4	95,5	20,5	635,3	3,9	76,6	0,4	323,0
Vakariņas Desu zupa [A07] (500g/458,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Cepti kartupeļi ar malto gaļu A [A09] (500g/469,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Kabači marinētie (118g/39,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
25,1	36,4	45,7	584,8	24,1	102,6	21,0	705,0
Uzturvērtības kopā 83,2 267,8 137,9 2571,2 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 39,8000 (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 64,9 300,0 76,3 2151,5 Sāls(g): 5,4696 ; Cukurs: 83,2900 (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 Burkānu-zirnīšu salāti [A03, A07, A09, A10] (150g/198,4 kcal) Žāvētā desa (50g/140,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Brokastis Karstmaizes A [A01, A03, A07] (149g/319,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
--	--	--	--	--	--	--	--

Sestdiena 20.05.2023				Svētdiena 21.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)							
13,4	40,9	37,1	546,8	12,1	43,7	17,2	378,2
Pusdienas				Pusdienas			
Vārīti kartupeļi (350g/104,8 kcal) Gaļas-dārzeņu 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)				Svaigu kāpostu zupa A [A09] (350g/261,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (202g/135,4 kcal)			
20,4	87,3	17,1	585,2	15,4	61,6	24,2	523,6
Launags				Launags			
Pankūkas kefīra [A01, A03] (200g/332,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal)				Rīsu biezputra [A07] (250g/209,0 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
15,0	83,6	17,4	552,1	7,7	78,1	4,2	378,3
Vakariņas				Vakariņas			
Desu zupa [A07] (400g/366,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Cepti kartupeļi ar malto gaļu A [A09] (400g/375,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Kabači marinētie (118g/39,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
20,2	31,7	36,8	482,4	20,9	98,4	17,5	642,7
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
69,0	243,5	108,4	2166,5	56,1	281,8	63,1	1922,8
Sāls(g): 4,4540 ; Cukurs: 38,4500				Sāls(g): 4,4300 ; Cukurs: 82,0700			
(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820)				(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820)			
Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne
Paraksts: