

Ēdienkarte nedēļai: 04.09.2023 - 10.09.2023

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienā 04.09.2023				Otrdienā 05.09.2023				Trešdienā 06.09.2023				Ceturtdienā 07.09.2023				Piektdienā 08.09.2023			
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 Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/209,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/194,0 kcal) Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/273,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Žāvētā desa (60g/168,7 kcal)				Brokastis Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (321g/138,2 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/194,0 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/183,9 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)			
17,0	80,7	21,8	583,3	23,1	42,3	26,8	525,8	23,9	40,0	40,5	617,3	16,6	51,1	24,3	487,3	17,1	106,4	22,9	702,0
Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (220g/513,9 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/87,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (120g/58,9 kcal) Sardele [A07] (100g/332,4 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Krējuma mērce ar šampinjoniem [A07, A09] (228g/113,9 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Cūkgaļas tefelis [A09] (103g/228,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (450g/242,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/255,5 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (450g/336,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/135,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (450g/496,1 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (120g/114,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)			
28,5	152,7	64,8	1318,9	35,7	142,1	27,9	967,8	12,0	66,8	34,7	624,6	23,4	72,6	33,0	678,4	34,1	151,2	32,7	1034,1
Launags Drumstalmaize pašceptā A [A01, A03, A07] (200g/469,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)				Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Launags Rīsu biezputra [A07] (300g/250,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)				Launags Dārzenų-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (350g/322,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kliju maize [A01] (40g/78,9 kcal)				Launags			
11,9	105,2	12,3	572,9	6,5	37,9	7,1	241,3	9,5	102,6	5,3	497,5	12,1	75,6	12,0	460,3				
Vakariņas Vistas zupa ar dārzeņu maisījumu [A09] (450g/222,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (523g/285,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (389g/456,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (200g/52,7 kcal)				Vakariņas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (300g/538,7 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas			
18,4	29,1	17,5	348,5	16,2	32,5	23,9	411,6	24,8	85,6	21,6	635,6	31,8	96,8	25,6	744,8				
Uzturvērtības kopā 75,8 367,7 116,4 2823,6 Sāls(g): 7,3000 ; Cukurs: 109,1000				Uzturvērtības kopā 81,5 254,8 85,7 2146,5 Sāls(g): 8,7000 ; Cukurs: 45,0000				Uzturvērtības kopā 70,2 295,0 102,1 2375,0 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 67,5000				Uzturvērtības kopā 83,9 296,1 94,9 2370,8 Sāls(g): 7,7000 ; Cukurs: 66,0000				Uzturvērtības kopā 51,2 257,6 55,6 1736,1 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs: 16,0000			

Pirmdiena 04.09.2023				Otrdiena 05.09.2023				Trešdiena 06.09.2023				Ceturtdiena 07.09.2023				Piektdiena 08.09.2023			
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 Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/209,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (200g/302,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/238,7 kcal) Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (200g/302,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/223,9 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Žāvētā desa (65g/182,8 kcal)	Brokastis Siers Holandes [A07] (60g/204,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (500g/215,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/183,9 kcal) Siers Holandes [A07] (45g/153,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)
19,5 84,0 26,2 647,2	25,9 48,0 31,1 599,2	27,1 41,8 45,4 680,4	21,0 71,6 29,0 628,1	18,4 108,1 25,1 733,9
Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (240g/560,7 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (150g/96,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (150g/73,7 kcal) Sardele [A07] (100g/332,4 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Krējuma mērce ar šampinjoniem [A07, A09] (228g/113,9 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (103g/228,2 kcal)	Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (505g/272,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/255,5 kcal)	Pusdienas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (500g/373,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Augļu ķīselis (172g/135,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (80g/224,9 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (500g/551,3 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (150g/143,3 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,1 kcal)
30,0 160,9 68,2 1388,9	35,7 142,1 27,9 967,8	13,3 71,3 36,6 664,8	25,3 74,6 36,6 726,3	38,6 172,8 38,0 1184,7
Launags Drumstalmaize pašceptā A [A01, A03, A07] (200g/469,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Rīsu biezputra [A07] (247g/206,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Launags Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (375g/346,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kliju maize [A01] (50g/98,7 kcal)	Launags
11,9 105,2 12,3 572,9	6,5 37,9 7,1 241,3	8,0 95,0 4,5 453,2	13,1 82,9 12,9 503,2	
Vakariņas Vistas zupa ar dārzeņu maisījumu [A09] (500g/246,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal)	Vakariņas Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (523g/285,1 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	Vakariņas Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (500g/586,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (200g/52,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)	Vakariņas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (400g/718,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas
20,7 33,1 19,8 394,3	16,0 32,3 22,9 401,1	30,8 103,6 26,6 776,3	42,5 122,5 34,3 966,2	
Uzturvērtības kopā 82,1 383,2 126,5 3003,3 Sāls(g): 8,0000 ; Cukurs: 113,4000	Uzturvērtības kopā 84,1 260,3 89,0 2209,4 Sāls(g): 8,8000 ; Cukurs: 45,0000	Uzturvērtības kopā 79,2 311,7 113,1 2574,7 Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs: 66,7000	Uzturvērtības kopā 101,9 351,6 112,8 2823,8 Sāls(g): 9,4000 ; Cukurs: 71,6000	Uzturvērtības kopā 57,0 280,9 63,1 1918,6 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 16,0000

Pirmdiena 04.09.2023				Otrdiena 05.09.2023				Trešdiena 06.09.2023				Ceturtdiena 07.09.2023				Piektdiena 08.09.2023			
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 Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/183,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)	Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/273,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal) Žāvētā desa (50g/140,6 kcal)	Brokastis Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (400g/172,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)
13,7 71,8 17,2 493,7	22,9 40,6 26,0 510,9	19,8 36,4 33,7 525,4	14,8 55,2 20,0 457,5	14,6 103,8 19,3 648,9
Pusdienas Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (200g/467,4 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/87,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (100g/49,2 kcal) Sardele [A07] (100g/332,4 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Krējuma mērce ar šampinjoniem [A07, A09] (200g/99,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (103g/228,2 kcal)	Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (400g/215,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/255,5 kcal)	Pusdienas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (400g/299,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Augļu ķīselis (172g/135,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (400g/441,0 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/105,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)
27,2 143,7 61,9 1252,1	35,2 138,8 26,9 943,1	11,0 64,4 32,1 587,0	21,5 70,7 30,5 640,9	31,0 143,2 29,4 959,0
Launags Drumstalmaize pašceptā A [A01, A03, A07] (198g/464,5 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Rīsu biezputra [A07] (247g/206,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Launags Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (300g/276,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal)	Launags
11,8 104,3 12,2 568,2	6,5 37,9 7,1 241,3	8,0 95,0 4,5 453,2	10,2 65,2 10,1 394,5	
Vakariņas Vistas zupa ar dārzeņu maisījumu [A09] (400g/197,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal)	Vakariņas Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (400g/218,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	Vakariņas Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (390g/457,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (200g/52,7 kcal)	Vakariņas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (300g/538,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas
16,1 25,0 15,2 302,7	13,0 28,2 19,8 344,7	24,8 85,8 21,6 636,7	31,2 92,4 25,5 723,7	
Uzturvērtības kopā 68,8 344,8 106,5 2616,7 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 103,7000	Uzturvērtības kopā 77,6 245,5 79,8 2040,0 Sāls(g): 8,0000 ; Cukurs: 45,0000	Uzturvērtības kopā 63,6 281,6 91,9 2202,3 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 65,7000	Uzturvērtības kopā 77,7 283,5 86,1 2216,6 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 68,5000	Uzturvērtības kopā 45,6 247,0 48,7 1607,9 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs: 15,9000

Pirmdiena 04.09.2023				Otrdiena 05.09.2023				Trešdiena 06.09.2023				Ceturtdiena 07.09.2023				Piektdiena 08.09.2023			
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			

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne
 Paraksts: _____