

Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 14.04.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (349g/285,2 kcal) Ievārījums (60g/108,0 kcal) Kviešu maize [A01] (50g/127,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Sviests [A07] (15g/99,2 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/251,7 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (175g/303,6 kcal)	Brokastis Piena zupa ar makaroniem A [A07] (400g/263,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Makaronu salāti [A03, A09, A10] (292g/466,8 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)
20,3 122,2 30,3 837,5	20,2 46,7 20,8 452,2	24,0 34,5 33,3 532,3	22,7 67,5 33,4 658,3	16,9 110,6 24,5 729,1
Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/352,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kafijas krēms [A07] (60g/186,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (450g/308,4 kcal) Biezpiena putas [A07] (105g/241,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (175g/210,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Mannas saņemums [A01, A03, A07] (155g/172,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (130g/102,3 kcal)	Pusdienas Kartupeļu biezputra A [A07] (356g/237,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/98,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Cūkgaļas tefelis [A09] (103g/227,8 kcal)	Pusdienas Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (375g/533,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)
29,5 102,5 40,7 891,6	33,1 99,4 41,9 902,3	19,6 162,1 27,0 965,9	25,3 152,9 34,3 1016,5	32,5 160,8 37,7 1109,5
Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/268,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Prošas biezputra [A07] (299g/221,8 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Griķi ar pienu [A01, A07] (350g/198,5 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags
6,1 70,8 1,0 316,5	4,4 99,2 3,8 447,4	8,1 40,4 7,8 263,7	11,7 31,9 7,1 238,1	
Vakariņas Vārīti kartupeļi (450g/333,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (180g/215,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (400g/555,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (450g/284,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas Gulaša zupa [A09] (450g/386,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas
13,6 129,1 16,6 717,7	27,7 96,2 27,6 741,3	8,6 61,4 20,8 467,0	23,5 50,5 29,3 557,9	
Uzturvērtības kopā 69,5 424,6 88,6 2763,3 Sāls(g): 9,3000 ; Cukurs: 67,1000	Uzturvērtības kopā 85,4 341,5 94,1 2543,2 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs: 61,0000	Uzturvērtības kopā 60,3 298,4 88,9 2228,9 Sāls(g): 8,6000 ; Cukurs: 50,7000	Uzturvērtības kopā 83,2 302,8 104,1 2470,8 Sāls(g): 8,2000 ; Cukurs: 37,5000	Uzturvērtības kopā 49,4 271,4 62,2 1838,6 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 17,0000

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

(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] (399g/325,8 kcal) Ievārījums (70g/126,0 kcal) Kviešu maize [A01] (60g/152,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Sviests [A07] (20g/132,2 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,4 kcal) Žāvētā desa (75g/147,5 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (250g/433,7 kcal)	Brokastis Piena zupa ar makaroniem A [A07] (450g/297,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Makaronu salāti [A03, A09, A10] (292g/466,8 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)
23,1 139,5 36,1 972,3	22,9 48,8 23,9 498,4	32,4 35,5 43,6 662,4	24,7 72,3 35,9 709,1	16,9 110,6 24,5 729,1
Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (500g/392,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Kafijas krēms [A07] (70g/217,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (200g/197,1 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (500g/342,8 kcal) Biezpiena putas [A07] (105g/241,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,2 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (150g/118,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Mannas sacepums [A01, A03, A07] (155g/172,8 kcal)	Pusdienas Kartupeļu biezputra A [A07] (400g/267,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/98,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Cūkgaļas tefelis [A09] (103g/227,8 kcal)	Pusdienas Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Čepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (400g/569,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)
31,1 102,0 45,0 934,4	35,0 102,4 44,7 946,9	21,1 165,4 29,9 1011,6	25,4 158,7 34,8 1046,0	34,0 165,1 39,0 1145,1
Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/268,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (299g/221,8 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Griķi ar pienu [A01, A07] (350g/198,5 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags
6,1 70,8 1,0 316,5	4,4 99,2 3,8 447,4	8,1 40,4 7,8 263,7	11,7 31,9 7,1 238,1	
Vakariņas Vārīti kartupeļi (500g/370,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/239,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal)	Vakariņas Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (450g/624,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (500g/316,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas Gulaša zupa [A09] (500g/429,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas
13,3 130,7 18,1 737,1	31,3 107,0 31,2 831,9	7,7 56,4 22,0 454,6	25,6 53,4 31,8 600,9	
Uzturvērtības kopā 73,6 443,0 100,2 2960,3 Sāls(g): 10,3000 ; Cukurs: 72,4000	Uzturvērtības kopā 93,6 357,4 103,6 2724,6 Sāls(g): 5,3000 ; Cukurs: 61,0000	Uzturvērtības kopā 69,3 297,7 103,3 2392,3 Sāls(g): 9,4000 ; Cukurs: 52,1000	Uzturvērtības kopā 87,4 316,3 109,6 2594,1 Sāls(g): 8,7000 ; Cukurs: 39,1000	Uzturvērtības kopā 50,9 275,7 63,5 1874,2 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 17,0000

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
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 biežputra A [A01, A07] (299g/244,3 kcal) Ievārījums (60g/108,0 kcal) Kviešu maize [A01] (40g/101,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Sviests [A07] (15g/99,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/260,2 kcal)	Brokastis Piena zupa ar makaroniem A [A07] (350g/230,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Makaronu salāti [A03, A09, A10] (292g/466,8 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)
17,5 109,2 27,9 753,4	19,2 40,5 18,4 401,8	20,4 29,9 28,4 455,4	17,7 58,6 26,2 538,5	23,7 106,8 30,4 793,8
Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (400g/313,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Kafijas krēms [A07] (60g/186,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (400g/274,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Biezpiena putas [A07] (105g/241,6 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,1 kcal) Mannas saņemums [A01, A03, A07] (155g/172,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/107,8 kcal)	Pusdienas Kartupeļu biežputra A [A07] (356g/237,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/98,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/262,1 kcal) Cūkgāļas tefelis [A09] (103g/227,8 kcal)	Pusdienas Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (350g/498,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)
25,4 90,8 37,2 798,0	29,8 87,3 39,0 813,7	18,2 161,8 24,9 941,3	25,3 152,9 34,3 1016,5	30,9 156,0 35,4 1063,8
Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/268,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Prosas biežputra [A07] (299g/221,8 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Griķi ar pienu [A01, A07] (372g/211,0 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags
6,1 70,8 1,0 316,5	4,4 99,2 3,8 447,4	8,5 42,1 8,3 276,2	11,7 31,9 7,1 238,1	
Vakariņas Vārīti kartupeļi (400g/296,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (180g/215,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Viltotie kāpostu tīteņi A [A09] (350g/485,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)	Vakariņas Gaļas-dārzeņu zupa ar makaroniem [A09] (400g/253,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas Gulaša zupa [A09] (400g/343,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas
13,6 119,8 16,6 680,7	24,0 70,7 23,8 592,1	8,0 57,2 18,4 425,2	21,2 47,4 26,8 514,9	
Uzturvērtības kopā 62,6 390,6 82,7 2548,6 Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 65,9000	Uzturvērtības kopā 77,4 297,7 85,0 2255,0 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 46,0000	Uzturvērtības kopā 55,1 291,0 80,0 2098,1 Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 51,8000	Uzturvērtības kopā 75,9 290,8 94,4 2308,0 Sāls(g): 7,7000 ; Cukurs: 35,9000	Uzturvērtības kopā 54,6 262,8 65,8 1857,6 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 17,0000

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(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	Pusdienas
Launags Skolas piens [A07] (250g/133,3 kcal)	Launags Skolas piens [A07] (250g/133,3 kcal)
7,3 12,0 6,3 133,3	7,3 12,0 6,3 133,3
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	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

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