

Ēdienkarte nedēļai: 26.02.2024 - 03.03.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024				Piektdiena 01.03.2024			
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 Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/233,1 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/218,1 kcal) Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal)	Brokastis Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (321g/211,8 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/218,1 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)
12,0 147,4 16,8 787,2	24,6 46,6 26,2 519,6	26,7 43,8 36,3 606,4	17,1 55,8 25,5 519,4	22,7 124,2 25,1 811,3
Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (220g/503,1 kcal) Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/352,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (103g/227,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (188g/91,2 kcal)	Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (450g/229,1 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/250,7 kcal)	Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (350g/498,2 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (84g/147,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (120g/107,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal)
29,1 102,6 52,4 993,8	26,0 172,0 33,6 1091,8	8,9 65,7 34,5 606,5	28,6 123,9 35,4 926,8	19,8 150,5 30,6 954,7
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Rīsu biezputra [A07] (300g/250,9 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Launags Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (350g/301,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kliju maize [A01] (40g/84,6 kcal)	Launags
8,2 75,6 3,7 367,1	11,7 19,9 7,1 190,1	8,9 87,6 4,8 428,5	9,8 75,5 11,8 444,5	
Vakariņas Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (450g/411,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (523g/271,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (389g/408,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (200g/51,9 kcal)	Vakariņas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (450g/319,6 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Vakariņas
19,4 84,3 20,6 597,8	14,5 32,7 23,5 399,4	15,1 85,8 20,6 587,8	15,8 36,2 29,2 469,3	
Uzturvērtības kopā 68,7 409,9 93,5 2745,9 Sāls(g): 6,3000 ; Cukurs: 93,8000	Uzturvērtības kopā 76,8 271,2 90,4 2200,9 Sāls(g): 9,5000 ; Cukurs: 30,0000	Uzturvērtības kopā 59,6 282,9 96,2 2229,2 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 52,5000	Uzturvērtības kopā 71,3 291,4 101,9 2360,0 Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 51,0000	Uzturvērtības kopā 42,5 274,7 55,7 1766,0 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs: 23,4000

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024				Piektdiena 01.03.2024			
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 Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/233,1 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,4 kcal) Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (200g/260,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/251,6 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal) Žāvētā desa (65g/127,8 kcal)	Brokastis Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (500g/329,9 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (400g/319,5 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)
12,0 147,4 16,8 787,2	27,7 53,2 30,4 594,7	31,2 46,0 42,2 686,0	27,9 77,0 40,0 777,4	26,5 133,8 29,2 902,0
Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (240g/549,0 kcal) Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (500g/392,3 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/101,8 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Cūkgaļas tefelis [A09] (103g/227,8 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (188g/91,2 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)	Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (505g/256,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/250,7 kcal)	Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (400g/569,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (84g/147,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (80g/224,9 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (150g/134,4 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal)
32,4 111,5 59,9 1109,6	26,0 172,0 33,6 1091,8	10,0 70,3 36,4 645,4	31,6 133,0 38,0 997,8	20,9 164,6 33,1 1037,8
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Rīsu biezputra [A07] (247g/206,6 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Launags Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (375g/322,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,8 kcal)	Launags
8,2 75,6 3,7 367,1	11,7 19,9 7,1 190,1	7,4 80,0 4,0 384,2	11,0 82,9 12,7 487,1	
Vakariņas Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (500g/457,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (523g/271,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (500g/524,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (200g/51,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)	Vakariņas Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09] (500g/305,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)	Vakariņas
21,6 92,8 23,2 664,8	14,3 32,6 22,5 389,2	18,3 103,9 25,3 714,5	11,6 38,4 32,0 487,6	
Uzturvērtības kopā 74,2 427,3 103,6 2928,7 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 98,1000	Uzturvērtības kopā 79,7 277,7 93,6 2265,8 Sāls(g): 9,6000 ; Cukurs: 30,0000	Uzturvērtības kopā 66,9 300,2 107,9 2430,1 Sāls(g): 6,3000 ; Cukurs: 51,7000	Uzturvērtības kopā 82,1 331,3 122,7 2749,9 Sāls(g): 11,2000 ; Cukurs: 56,6000	Uzturvērtības kopā 47,4 298,4 62,3 1939,8 Sāls(g): 5,6000 ; Cukurs: 25,3000

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024				Piektdiena 01.03.2024			
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 Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/204,4 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal)	Brokastis Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Piena zupa ar makaroniem A [A07] (400g/264,0 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,7 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)
11,3 142,9 16,0 758,5	24,2 44,6 25,5 502,8	23,5 39,6 31,8 535,3	18,0 59,1 25,8 538,1	18,8 114,7 21,0 720,6
Pusdienas Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (200g/457,5 kcal) Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (400g/313,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (103g/227,8 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (188g/91,2 kcal)	Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (400g/203,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/250,7 kcal)	Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (300g/427,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (84g/147,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/98,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal)
25,5 91,5 45,7 877,6	25,7 169,8 33,6 1080,8	8,3 63,3 31,9 570,6	25,6 115,2 32,6 855,7	19,8 149,9 29,9 945,7
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal)	Launags Rīsu biezputra [A07] (247g/206,6 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Launags Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (300g/258,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)	Launags
8,2 75,6 3,7 367,1	11,7 37,5 7,1 260,3	7,4 80,0 4,0 384,2	8,0 65,1 10,0 380,2	
Vakariņas Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (476g/435,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (400g/207,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (390g/409,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (200g/51,9 kcal)	Vakariņas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (400g/284,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)	Vakariņas
19,8 85,1 20,4 600,4	11,7 28,5 19,5 335,5	15,1 85,9 20,6 588,8	13,7 29,6 25,6 401,5	
Uzturvērtības kopā 64,8 395,1 85,8 2603,6 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 88,7000	Uzturvērtības kopā 73,3 280,4 85,7 2179,4 Sāls(g): 9,0000 ; Cukurs: 30,0000	Uzturvērtības kopā 54,3 268,8 88,3 2078,9 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 50,7000	Uzturvērtības kopā 65,3 269,0 94,0 2175,5 Sāls(g): 7,4000 ; Cukurs: 53,5000	Uzturvērtības kopā 38,6 264,6 50,9 1666,3 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 21,5000

Pirmdiena 26.02.2024				Otrdiena 27.02.2024				Trešdiena 28.02.2024				Ceturtdiena 29.02.2024				Piektdiena 01.03.2024			
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			
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			

Pusdienas				Pusdienas			
Launags				Launags			
Skolas piens [A07] (250g/133,3 kcal)				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				Uzturvērtības kopā			
7,3	12,0	6,3	133,3	7,3	12,0	6,3	133,3
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne
Paraksts: _____