

## Ēdienkarte nedēļai: 06.11.2023 - 12.11.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienā 06.11.2023				Otrdienā 07.11.2023				Trešdienā 08.11.2023				Ceturtdienā 09.11.2023				Piektdienā 10.11.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 5-9 klase

<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (399g/343,9 kcal) Ievārījums A (50g/92,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (45g/153,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (324g/215,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Siers Holandes [A07] (45g/153,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)			
24,5	115,7	26,7	797,0	18,0	59,0	25,0	530,4	30,7	44,1	31,3	611,2	17,9	60,2	35,2	629,2	18,3	27,8	27,6	431,1
<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (350g/359,8 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (228g/281,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/273,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (350g/743,4 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/178,7 kcal) Marinēti ķirbji (140g/118,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sēņu zupa [A09] (583g/263,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (55g/115,7 kcal) Biezpiena saņemums A [A01, A03, A07] (168g/364,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (125g/119,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Kompots (218g/132,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/277,3 kcal) Prjāņiki [A01] (80g/283,4 kcal)			
34,8	130,4	40,7	1029,7	41,8	190,5	52,8	1414,0	42,7	160,2	39,7	1166,9	37,0	138,4	37,7	1033,5	31,1	191,0	31,5	1180,9
<b>Launags</b> Ābolu saņemums [A01, A03, A07] (332g/525,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/285,5 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Karameles (30g/ kcal)				<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (350g/292,9 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)							
23,4	75,6	28,0	612,1	6,5	37,9	7,1	241,3	11,6	83,3	8,6	456,7	10,8	103,6	6,0	512,1				
<b>Vakariņas</b> Svaigu kāpostu zupa A [A09] (451g/226,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)				<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (450g/267,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (450g/254,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b>			
11,4	33,5	20,3	363,2	17,5	34,7	23,5	394,0	18,2	36,9	18,5	391,4	33,5	100,1	23,1	739,5				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 94,1 355,2 115,7 2802,0 Sāls(g): 8,5000 ; Cukurs: 82,8000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 83,8 322,1 108,4 2579,7 Sāls(g): 9,6000 ; Cukurs: 22,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 103,2 324,5 98,1 2626,2 Sāls(g): 6,7000 ; Cukurs: 69,9000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 99,2 402,3 102,0 2914,3 Sāls(g): 7,7000 ; Cukurs: 87,3000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,4 218,8 59,1 1612,0 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 27,0000			

Pirmdiena 06.11.2023				Otrdiena 07.11.2023				Trešdiena 08.11.2023				Ceturtdiena 09.11.2023				Piektdiena 10.11.2023			
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

<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (449g/386,8 kcal) Ievārījums A (50g/92,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (500g/332,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)	<b>Brokastis</b> 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)	<b>Brokastis</b> 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)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/209,0 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)
22,8 123,4 23,1 788,9	24,3 83,4 31,6 711,1	37,6 45,9 36,6 701,8	20,9 72,6 42,3 755,0	19,7 31,1 30,6 478,0
<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (400g/411,2 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (228g/281,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (150g/73,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/273,3 kcal)	<b>Pusdienas</b> 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) Cūkgaiļas kotlete [A01] (160g/287,9 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)	<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (400g/849,4 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/178,7 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Marinēti ķirbji (150g/126,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Sēņu zupa [A09] (500g/225,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (60g/126,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/364,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (150g/143,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Kompots (218g/132,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/246,6 kcal) Prjaņiki [A01] (100g/354,2 kcal)
38,4 141,5 42,2 1103,2	40,4 182,1 53,0 1377,1	48,2 177,4 44,9 1302,4	35,9 134,2 37,1 1006,7	29,9 198,5 31,1 1202,6
<b>Launags</b> Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (332g/525,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (400g/326,3 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Karameles (30g/ kcal)	<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (400g/334,8 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b>
23,4 75,6 28,0 612,1	6,5 37,9 7,1 241,3	13,2 89,3 9,8 497,5	12,3 110,7 6,8 554,0	
<b>Vakariņas</b> Svaigu kāpostu zupa A [A09] (501g/251,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (500g/297,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (500g/282,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> 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)	<b>Vakariņas</b>
12,7 37,6 22,8 409,6	19,7 41,3 25,5 444,9	20,0 39,4 19,7 419,7	37,2 108,2 25,9 811,7	
<b>Uzturvērtības kopā</b> 97,3 378,1 116,1 2913,8 Sāls(g): 9,5000 ; Cukurs: 83,8000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 90,9 344,7 117,2 2774,4 Sāls(g): 11,3000 ; Cukurs: 28,5000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 119,0 352,0 111,0 2921,4 Sāls(g): 7,8000 ; Cukurs: 72,7000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 106,3 425,7 112,1 3127,4 Sāls(g): 7,6000 ; Cukurs: 88,6000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,6 229,6 61,7 1680,6 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 27,0000

Pirmdiena 06.11.2023				Otrdiena 07.11.2023				Trešdiena 08.11.2023				Ceturtdiena 09.11.2023				Piektdiena 10.11.2023			
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

<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (349g/300,9 kcal) Ievārījums A (50g/92,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (400g/265,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (55g/164,2 kcal) Siers Holandes [A07] (35g/119,0 kcal)	<b>Brokastis</b> 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)	<b>Brokastis</b> 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)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal)
19,7 108,0 21,8 703,0	18,4 66,4 23,6 549,0	25,7 39,5 26,1 521,0	16,0 56,4 31,2 569,0	16,8 24,4 24,5 384,3
<b>Pusdienas</b> Griķi [A01] (300g/308,4 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (228g/281,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (117g/273,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> 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)	<b>Pusdienas</b> Plovs [A09] (300g/637,0 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/178,7 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	<b>Pusdienas</b> Sēņu zupa [A09] (400g/180,5 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/364,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/105,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Kompots (218g/132,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/277,3 kcal) Prjaņiki [A01] (100g/354,2 kcal)
34,0 129,5 40,4 1020,5	41,4 187,3 52,8 1399,0	37,6 139,6 35,6 1026,7	33,7 128,6 33,3 940,3	30,9 196,6 30,7 1195,1
<b>Launags</b> Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (332g/525,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/244,7 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Karameles (30g/ kcal)	<b>Launags</b> Prosas biezputra [A07] (300g/251,0 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b>
23,4 75,6 28,0 612,1	6,5 37,9 7,1 241,3	10,0 77,3 7,4 415,9	9,3 96,5 5,2 470,2	
<b>Vakariņas</b> Svaigu kāpostu zupa A [A09] (401g/201,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (400g/237,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (400g/226,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal)	<b>Vakariņas</b> 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)	<b>Vakariņas</b>
10,0 29,3 18,7 327,6	16,8 41,2 21,9 406,5	16,2 32,1 16,2 342,1	30,0 92,2 21,3 677,8	
<b>Uzturvērtības kopā</b> 87,1 342,4 108,9 2663,2 Sāls(g): 7,5000 ; Cukurs: 81,8000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 83,1 332,8 105,4 2595,8 Sāls(g): 9,7000 ; Cukurs: 24,8000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 89,5 288,5 85,3 2305,7 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 62,6000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 89,0 373,7 91,0 2657,3 Sāls(g): 5,9000 ; Cukurs: 86,0000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,7 221,0 55,2 1579,4 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 27,0000

Pirmdiena 06.11.2023				Otrdiena 07.11.2023				Trešdiena 08.11.2023				Ceturtdiena 09.11.2023				Piektdiena 10.11.2023			
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: \_\_\_\_\_