

Paraksts: _____

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 01.12.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola - Raiskums

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: PII

Brokastis				Brokastis Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (90g/80,6 kcal)				Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/260,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Žāvētā desa (40g/78,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (160g/21,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (35g/124,1 kcal)				Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Žāvētā gaļa (50g/148,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
11,2	42,8	21,3	405,2	20,4	39,7	28,4	493,7	17,2	26,6	24,3	392,4	18,5	35,8	20,4	398,8				
Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (250g/195,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (300g/124,3 kcal)				Pusdienas Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,7 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/312,1 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal)				Pusdienas Griķi [A01] (150g/96,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/32,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (150g/85,9 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (120g/223,3 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (500g/126,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/246,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (100g/123,2 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (300g/205,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (60g/190,8 kcal)			
14,4	55,6	18,9	447,0	40,4	174,2	27,0	1095,4	21,9	93,2	25,9	690,5	14,9	123,0	38,2	891,2	18,0	80,8	22,2	589,4
Launags Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (50g/112,7 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (160g/71,5 kcal)				Launags Kukurūzas biežputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārijums A (60g/105,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)				Launags Plātsmaize [A01, A07] (100g/323,5 kcal)				Launags Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g/149,1 kcal) Ievārijums A (60g/106,6 kcal)				Launags Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)			
5,0	36,0	2,3	184,2	4,4	61,1	3,8	294,9	5,0	64,4	5,1	323,5	6,5	50,5	3,2	255,7	7,5	19,5	6,1	162,7
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 19,4 91,6 21,2 631,2 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs: 15,7000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 56,0 278,1 52,1 1795,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs: 70,8000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,3 197,3 59,4 1507,7 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 27,7000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,6 200,1 65,7 1539,3 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs: 35,5000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,0 136,1 48,7 1150,9 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs: 25,0000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
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	Brokastis Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (125g/111,9 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (175g/303,6 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] (70g/234,9 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Žāvētā gaļa (60g/178,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)
	11,3 45,4 23,6 436,5	24,0 44,3 33,3 570,6	23,4 36,4 33,4 537,8	21,7 44,2 26,1 495,5
Pusdienas Dārzeņu sautējums A [A09] (500g/277,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (65g/132,3 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/166,1 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rīsi vārīti (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (228g/274,6 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/312,1 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal)	Pusdienas Griķi [A01] (160g/102,4 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Ķītnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/32,4 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (167g/310,7 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/246,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (136g/167,5 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (480g/329,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)
10,3 92,6 25,9 642,5	43,7 176,7 33,5 1177,6	27,2 106,1 31,5 812,9	20,6 165,3 48,4 1175,5	28,7 120,6 34,6 904,9
Launags Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (100g/225,4 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārijums A (60g/105,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)	Launags Plātismaize [A01, A07] (100g/323,5 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,7 kcal) Ievārijums A (100g/177,6 kcal)	Launags
8,4 62,9 3,2 312,5	4,4 61,1 3,8 294,9	5,0 64,4 5,1 323,5	9,8 80,1 4,8 401,3	
Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/337,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)	Vakariņas Rasoļņiks A [A01, A09] (450g/252,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/353,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Mājas zupa ar malto gaļu A [A09] (450g/318,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal)	Vakariņas
16,5 56,0 19,1 462,1	12,0 63,4 14,1 426,6	26,2 36,6 24,9 476,1	15,1 51,7 23,5 478,5	
Uzturvērtības kopā 35,2 211,5 48,2 1417,1 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs: 20,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 71,4 346,6 75,0 2335,6 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 74,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 82,4 251,4 94,8 2183,1 Sāls(g): 10,5000 ; Cukurs: 31,9000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 68,9 333,5 110,1 2593,1 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 42,6000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 50,4 164,8 60,7 1400,4 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs: 25,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis	Brokastis Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/346,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)
------------------	---	--	--	--

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

	Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (150g/134,3 kcal)			Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)			Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal)			Žavēta gaļa (75g/222,8 kcal)									
	12,8	55,6	28,3	526,0	27,4	48,7	38,3	647,5	25,6	36,4	36,4	573,2	24,4	44,1	29,9	540,2			
Pusdienas	Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas									
Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (500g/389,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (70g/142,5 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/166,1 kcal)	Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (228g/274,6 kcal) Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/312,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal)			Griķi [A01] (150g/96,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (160g/297,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/32,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/246,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (160g/157,8 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (150g/184,7 kcal)			Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (500g/342,8 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)									
24,4	84,2	37,1	765,0	43,7	176,7	33,5	1177,6	26,4	103,9	30,7	793,5	20,1	164,2	47,7	1162,3	29,5	121,9	36,3	928,5
Launags	Launags			Launags			Launags			Launags									
Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	Kukurūzas biezputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)			Plātsmaize [A01, A07] (100g/323,5 kcal)			Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,7 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)												
7,8	58,0	3,1	290,0	5,9	93,2	4,1	432,1	5,0	64,4	5,1	323,5	9,8	80,1	4,8	401,3				
Vakariņas	Vakariņas			Vakariņas			Vakariņas			Vakariņas									
Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/337,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)	Rasoļņiks A [A01, A09] (500g/280,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)			Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (500g/392,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)			Mājas zupa ar malto gaļu A [A09] (500g/353,9 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)												
16,6	56,2	20,1	472,3	10,2	45,0	21,7	415,2	29,1	39,3	28,0	525,6	17,4	60,1	26,4	546,1				
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā						
48,8	198,4	60,3	1527,3	72,6	370,5	87,6	2550,9	87,9	256,3	102,1	2290,1	72,9	340,8	115,3	2682,9	53,9	166,0	66,2	1468,7
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 20,0000	Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 74,0000			Sāls(g): 11,1000 ; Cukurs: 31,9000			Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs: 40,3000			Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 25,0000									
(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172						

Grupa: Skolas auglis

Brokastis	Brokastis	Brokastis
Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Skolas auglis

Launags				Launags				Launags			
Skolas ābols (100g/39,2 kcal)				Skolas ābols (100g/39,2 kcal)				Skolas ābols (100g/39,2 kcal)			
0,0	9,8	0,0	39,2	0,0	9,8	0,0	39,2	0,0	9,8	0,0	39,2
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,0	9,8	0,0	39,2	0,0	9,8	0,0	39,2	0,0	9,8	0,0	39,2
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000				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)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (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				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Grupa: 1-4 klase

Brokastis	Brokastis Žāvēta desa (50g/98,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/98,5 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/260,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Žāvēta desa (50g/98,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Žāvēta gaļa (50g/148,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)															
11,3	44,3	22,6	423,1	20,4	39,7	28,4	493,7	21,6	32,3	30,4	486,5	18,5	35,8	20,4	398,8				
Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (500g/389,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (60g/122,2 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/166,1 kcal)	Pusdienas Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (228g/274,6 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/312,1 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal)	Pusdienas Griķi [A01] (150g/96,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/32,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (167g/310,7 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/246,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām A [A03, A09, A10] (140g/172,4 kcal)	Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (400g/274,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)															
25,4	92,9	35,4	789,0	45,0	185,8	33,8	1221,9	27,2	104,5	31,5	806,5	18,6	151,9	46,4	1095,7	24,4	107,0	31,6	805,6
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārījums A (60g/105,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)	Launags Plātsmaize [A01, A07] (100g/323,5 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (237g/176,7 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Launags															
7,8	58,0	3,1	290,0	4,4	61,1	3,8	294,9	5,0	64,4	5,1	323,5	7,7	72,6	3,8	354,3				
Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (400g/270,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)	Vakariņas Rasoļņiks A [A01, A09] (333g/186,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (400g/313,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Mājas zupa ar malto gaļu A [A09] (400g/283,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas															

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

13,8	47,7	16,6	394,6	7,7	34,2	14,9	301,1	23,6	34,2	22,7	436,7	13,1	43,5	20,6	410,6				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
47,0	198,6	55,1	1473,6	68,4	325,4	75,1	2241,0	76,2	242,8	87,7	2060,4	61,0	300,3	101,2	2347,1	42,9	142,8	52,0	1204,4
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 20,0000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 74,0000				Sāls(g): 9,8000 ; Cukurs: 31,9000				Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 37,8000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 25,0000			
(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): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)			
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			

Grupa: Skolas piens

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

Sagatavoja: Galvenāis pavārs
A.Gutāne
Paraksts: _____