

Paraksts _____

Ēdienkarte nedēļai: 09.12.2024 - 15.12.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola- Spāre

Pirmdienā 09.12.2024				Otrdienā 10.12.2024				Trešdienā 11.12.2024				Ceturtdienā 12.12.2024				Piektdienā 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1.-4.klase

Brokastis	Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (249g/143,3 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (90g/319,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Biezpiens (9%) ar krējumu [A07] (130g/206,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (60g/189,1 kcal) Augļu tēja (200g/18,9 kcal)	Brokastis 5 graudu biezputra [A01, A07] (300g/261,5 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (100g/347,1 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Siers [A07] (50g/170,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (50g/157,6 kcal) Kakao [A07] (198g/120,6 kcal)	
	18,1 59,1 26,3 544,3	24,9 29,6 22,8 421,7	25,4 80,9 28,7 682,1	24,7 35,4 25,9 472,2	
Pusdienas	Pusdienas Vārīti kartupeļi (300g/194,3 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07, A09] (207g/117,6 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (100g/56,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Svaigu augļu ķīselis (170g/113,9 kcal) Piens 2% [A07] (200g/98,4 kcal)	Pusdienas Cūkgaļas plov [A09] (302g/299,6 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Makaronu zupa ar kartupeļiem [A09] (465g/241,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (25g/51,7 kcal) Svaigu augļu ķīselis (142g/90,8 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (300g/194,3 kcal) Kurzemes stroganovs [A01, A07, A09] (232g/123,0 kcal) Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g/104,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Ābolu ķīselis (170g/89,6 kcal) Kellogs (50g/134,9 kcal)	Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem [A09] (407g/245,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal) Ogu komposts (200g/48,1 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)
	10,3 121,9 18,4 691,6	15,5 123,2 19,6 727,1	9,7 74,7 33,8 638,0	8,6 135,4 20,1 756,6	
Launags	Launags Jogurts [A06, A07] (200g/130,8 kcal) Brokastu pārslas (50g/134,9 kcal) Konfektes (50g/108,7 kcal)	Launags Vistas gaļas salāti [A03, A10] (247g/271,9 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (250g/186,4 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal)	Launags Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal) Makaronu salāti [A03, A09, A10] (245g/358,5 kcal)	
	16,6 60,7 7,3 374,4	21,2 39,9 17,0 397,2	8,1 43,3 4,0 240,4	16,5 72,2 14,3 483,8	
Vakariņas	Vakariņas Pupiņu zupa ar žāvētu gaļu [A01, A09] (362g/261,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal)	Vakariņas Šķelto zirņu zupa [A09] (378g/269,9 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (300g/194,3 kcal) Cūkgaļas gulašs [A01, A07, A09] (200g/107,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu tēja (200g/18,9 kcal)	Vakariņas Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (400g/570,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (25g/51,7 kcal)	
	19,1 57,1 14,4 415,9	23,1 59,8 16,4 431,6	4,3 84,4 8,7 431,1	21,7 24,6 54,4 673,1	
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā 46,0 239,7 40,1 1481,9 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 12,0000	Uzturvērtības kopā 77,9 282,0 79,3 2100,2 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 43,0000	Uzturvērtības kopā 47,0 232,0 69,3 1731,2 Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs: 36,1000	Uzturvērtības kopā 72,2 313,1 117,5 2595,6 Sāls(g): 6,5000 ; Cukurs: 27,3000	
	44,6 145,3 53,7 1238,0 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs: 20,0000				

Pirmdiena 09.12.2024				Otrdiena 10.12.2024				Trešdiena 11.12.2024				Ceturtdiena 12.12.2024				Piektdiena 13.12.2024			
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) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Grupa: Pieaugušie(skolas darbinieki)

Brokastis	Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (299g/172,5 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (100g/355,1 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Biezpiens (9%) ar krējumu [A07] (200g/317,9 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (70g/220,6 kcal) Augļu tēja (200g/18,9 kcal)	Brokastis 5 graudu biezputra [A01, A07] (375g/327,0 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (100g/347,1 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Siers [A07] (60g/204,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (60g/189,1 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal)															
20,4	65,6	29,4	609,0	37,0	33,6	31,7	564,6	27,9	92,2	29,8	747,6	27,6	39,1	30,3	538,4				
Pusdienas Vārīti kartupeļi (375g/242,9 kcal) Maltās gaļas mērce [A01, A07, A09] (207g/117,6 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (150g/85,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Svaigu augļu ķīselis (170g/113,9 kcal) Piens 2% [A07] (200g/98,4 kcal)	Pusdienas Cūkgaļas plovš [A09] (375g/372,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Makaronu zupa ar kartupeļiem [A09] (581g/301,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (35g/72,4 kcal) Svaigu augļu ķīselis (142g/90,8 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (375g/242,9 kcal) Kurzes stroganovs [A01, A07, A09] (232g/123,0 kcal) Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (150g/156,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Ābolu ķīselis (170g/89,6 kcal) Kellogs (50g/134,9 kcal)	Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem [A09] (509g/307,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal) Ogu kompots (200g/48,1 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)															
10,3	136,6	20,4	768,6	17,1	134,8	24,0	820,0	11,9	86,9	38,5	739,4	9,0	151,3	24,1	857,4	22,8	115,7	31,8	837,6
Launags Jogurts [A06, A07] (200g/130,8 kcal) Brokastu pārslas (50g/134,9 kcal) Konfektes (50g/108,7 kcal)	Launags Vistas gaļas salāti [A03, A10] (275g/302,6 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/261,0 kcal) Ievārījums (40g/72,0 kcal)	Launags Kliju maize 2 gab. [A01] (60g/127,0 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal) Makaronu salāti [A03, A09, A10] (300g/439,0 kcal)	Launags															
16,6	60,7	7,3	374,4	23,0	41,5	18,8	427,9	11,3	59,7	5,5	333,0	20,1	86,7	17,4	585,5				
Vakariņas Pupiņu zupa ar žāvētu gaļu [A01, A09] (450g/325,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal)	Vakariņas Šķēlto zirņu zupa [A09] (450g/321,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (400g/259,1 kcal) Cūkgaļas gulašs [A01, A07, A09] (200g/107,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu tēja (200g/18,9 kcal)	Vakariņas Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (500g/713,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (25g/51,7 kcal)	Vakariņas															
23,3	65,6	17,6	489,5	26,9	66,8	19,4	493,3	4,3	100,5	8,7	495,9	26,8	28,0	67,6	825,9				
Uzturvērtības kopā 50,2 262,9 45,3 1632,5 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 13,0000	Uzturvērtības kopā 87,4 308,7 91,6 2350,2 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 43,2000	Uzturvērtības kopā 64,5 280,7 84,4 2132,9 Sāls(g): 6,2000 ; Cukurs: 38,7000	Uzturvērtības kopā 83,8 358,2 138,9 3016,4 Sāls(g): 8,0000 ; Cukurs: 29,1000	Uzturvērtības kopā 50,4 154,8 62,1 1376,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs: 20,0000															

Pirmdiena 09.12.2024				Otrdiena 10.12.2024				Trešdiena 11.12.2024				Ceturtdiena 12.12.2024				Piektdiena 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Pieaugušie(skolas darbinieki)

(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(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) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Grupa: 5.-9.klase

Brokastis	Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (274g/158,2 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (90g/319,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Biezpiens (9%) ar krējumu [A07] (150g/238,3 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (70g/220,6 kcal) Augļu tēja (200g/18,9 kcal)	Brokastis 5 graudu biezputra [A01, A07] (350g/296,3 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (100g/347,1 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Siers [A07] (60g/204,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (60g/189,1 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal)															
18,5	61,6	26,6	559,2	28,8	33,4	26,5	485,0	26,9	89,0	28,3	716,9	27,6	39,1	30,3	538,4				
Pusdienas	Pusdienas Cūkgaļas plov [A09] (350g/347,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Makaronu zupa ar kartupeļiem [A09] (523g/271,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (35g/72,4 kcal) Svaigu augļu ķīselis (142g/90,8 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (350g/226,7 kcal) Kurzes stroganovs [A01, A07, A09] (232g/123,0 kcal) Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (125g/130,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Ābolu ķīselis (170g/89,6 kcal) Kellogs (50g/134,9 kcal)	Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem [A09] (458g/276,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal) Ogu kompots (200g/48,1 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)															
10,3	131,3	19,4	738,2	16,6	130,7	22,2	785,0	11,0	83,1	36,2	699,1	8,8	145,4	22,1	815,1	21,3	112,7	30,3	806,8
Launags	Launags Vistas gaļas salāti [A03, A10] (275g/302,6 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,6 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal)	Launags Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal) Makaronu salāti [A03, A09, A10] (245g/358,5 kcal)	Launags															
16,6	60,7	7,3	374,4	23,0	41,5	18,8	427,9	9,7	49,2	4,7	277,6	16,5	72,2	14,3	483,8				
Vakariņas	Vakariņas Pupiņu zupa ar žāvētu gaļu [A01, A09] (400g/289,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal)	Vakariņas Šķēlto zirņu zupa [A09] (450g/321,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (350g/226,7 kcal) Cūkgaļas gulašs [A01, A07, A09] (200g/107,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu tēja (200g/18,9 kcal)	Vakariņas Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (450g/641,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (25g/51,7 kcal)															
20,9	60,7	15,3	443,3	26,8	66,6	18,4	483,1	4,3	92,5	8,7	463,5	24,3	26,4	61,5	754,6				
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā
47,8	252,7	42,0	1555,9	84,9	300,4	86,0	2255,2	53,8	258,2	76,1	1925,2	76,5	333,0	126,2	2770,4	48,9	151,8	60,6	1345,2
Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs: 12,5000				Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 43,1000				Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 37,4000				Sāls(g): 7,3000 ; Cukurs: 28,5000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs: 20,0000			

Pirmdiena 09.12.2024				Otrdiena 10.12.2024				Trešdiena 11.12.2024				Ceturtdiena 12.12.2024				Piektdiena 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5.-9.klase

(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172
---	---	---	---	---

Grupa: Arodgrupas

Brokastis	Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (299g/172,5 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (100g/355,1 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Biezpiens (9%) ar krējumu [A07] (175g/278,1 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (70g/220,6 kcal) Augļu tēja (200g/18,9 kcal)	Brokastis 5 graudu biezputra [A01, A07] (375g/327,0 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (100g/347,1 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Siers [A07] (60g/204,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (60g/189,1 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal)															
20,4	65,6	29,4	609,0	32,9	33,5	29,1	524,8	27,9	92,2	29,8	747,6	27,6	39,1	30,3	538,4				
Pusdienas	Pusdienas Cūkgaļas plov [A09] (375g/372,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Pusdienas Makaronu zupa ar kartupeļiem [A09] (581g/301,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (25g/51,7 kcal) Svaigu augļu ķīselis (142g/90,8 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (375g/242,9 kcal) Kurzemes stroganovs [A01, A07, A09] (232g/123,0 kcal) Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (150g/156,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Ābolu ķīselis (170g/89,6 kcal) Kellogs (50g/134,9 kcal)	Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem [A09] (509g/307,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal) Ogu kompots (200g/48,1 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)															
10,3	136,6	20,4	768,6	17,1	134,8	24,0	820,0	11,5	82,4	38,4	718,7	9,0	151,3	24,1	857,4	22,8	115,7	31,8	837,6
Launags	Launags Vistas gaļas salāti [A03, A10] (275g/302,6 kcal) Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/261,0 kcal) Ievārījums (40g/72,0 kcal)	Launags Kliju maize 2 gab. [A01] (60g/127,0 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal) Makaronu salāti [A03, A09, A10] (300g/439,0 kcal)	Launags															
16,6	60,7	7,3	374,4	23,0	41,5	18,8	427,9	11,3	59,7	5,5	333,0	20,1	86,7	17,4	585,5				
Vakariņas	Vakariņas Pupiņu zupa ar žāvētu gaļu [A01, A09] (450g/325,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal)	Vakariņas Šķelto zirņu zupa [A09] (450g/321,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (375g/242,9 kcal) Cūkgaļas gulašs [A01, A07, A09] (200g/107,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu tēja (200g/18,9 kcal)	Vakariņas Svaigu kāpostu zupa [A07, A09] (500g/713,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (25g/51,7 kcal)															
23,3	65,6	17,6	489,5	26,9	66,8	19,4	493,3	4,3	96,5	8,7	479,7	26,8	28,0	67,6	825,9				
Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā															
50,2	262,9	45,3	1632,5	87,4	308,7	91,6	2350,2	60,0	272,1	81,7	2056,2	83,8	358,2	138,9	3016,4	50,4	154,8	62,1	1376,0
Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 13,0000	Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 43,2000	Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 38,7000	Sāls(g): 8,0000 ; Cukurs: 29,1000	Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs: 20,0000															

Pirmdiena 09.12.2024				Otrdiena 10.12.2024				Trešdiena 11.12.2024				Ceturtdiena 12.12.2024				Piektdiena 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Arodgrupas

(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu
--	--	--	--	--	--

Sagatavoja: Galvenā pavāre
Alla Gutāne
Paraksts _____