

## Ēdienkarte nedēļai: 13.05.2024 - 19.05.2024

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

| Pirmdienā 13.05.2024 |       |       |      | Otrdienā 14.05.2024 |       |       |      | Trešdienā 15.05.2024 |       |       |      | Ceturtdienā 16.05.2024 |       |       |      | Piektdienā 17.05.2024 |       |       |      |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb.                 | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                 | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                   | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb.                  | Ogļh. | Tauki | Kcal |

#### Grupa: 5-9 klase

|  |       |      |       |  |       |      |       |   |       |      |       |  |       |      |       |   |       |      |       |
|--|-------|------|-------|--|-------|------|-------|---|-------|------|-------|--|-------|------|-------|---|-------|------|-------|
| <b>Brokastis</b><br>Tēja augļu (178g/7,8 kcal)<br>Mannas biezputra A [A01, A07] (346g/223,8 kcal)<br>Ievārījums A (100g/177,6 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal)<br>Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) |       |      |       | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/218,1 kcal)<br>Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)<br>Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)  |       |      |       | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal)<br>Kakao [A07] (189g/74,5 kcal)<br>Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal)<br>Žāvētā desa (60g/118,0 kcal)                         |       |      |       | <b>Brokastis</b><br>Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal)<br>Piena zupa ar makaroniem A [A07] (316g/192,3 kcal)  |       |      |       | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/218,1 kcal)<br>Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal)<br>Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal)<br>Ievārījums A (100g/177,6 kcal)  |       |      |       |
| 15,1   | 108,6 | 21,1 | 683,3 | 24,6   | 46,6  | 26,2 | 519,6 | 26,7  | 38,8  | 36,3 | 586,9 | 17,1   | 50,8  | 25,5 | 499,9 | 23,8  | 124,2 | 27,3 | 834,8 |
| <b>Pusdienas</b><br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (184g/358,8 kcal)<br>Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/352,9 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)                              |       |      |       | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti kartupeļi (876g/222,0 kcal)<br>Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal)<br>Sardele [A07] (100g/62,4 kcal)<br>Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)<br>Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)<br>Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (187g/91,2 kcal) |       |      |       | <b>Pusdienas</b><br>Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (450g/229,1 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)<br>Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (214g/215,6 kcal) |       |      |       | <b>Pusdienas</b><br>Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (348g/498,4 kcal)<br>Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (83g/124,7 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Augļu ķīselis (161g/91,8 kcal)<br>Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal) |       |      |       | <b>Pusdienas</b><br>Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)<br>Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal)<br>Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)<br>Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal)<br>Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (120g/107,5 kcal)<br>Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (225g/270,2 kcal) |       |      |       |
| 29,1   | 65,6  | 52,4 | 849,5 | 19,8   | 165,6 | 20,7 | 926,4 | 8,9   | 56,7  | 34,5 | 571,4 | 28,7   | 112,9 | 32,9 | 861,4 | 19,8  | 150,5 | 30,6 | 954,7 |
| <b>Launags</b><br>Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal)<br>Kakao [A07] (189g/74,5 kcal)<br>Ābols (100g/48,0 kcal)  |       |      |       | <b>Launags</b><br>Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal)<br>Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)<br>Bumbieris (135g/70,2 kcal)  |       |      |       | <b>Launags</b><br>Rīsu biezputra [A07] (298g/241,9 kcal)<br>Ievārījums A (100g/177,6 kcal)<br>Bumbieris (135g/70,2 kcal)  |       |      |       | <b>Launags</b><br>Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (349g/301,4 kcal)<br>Tēja augļu (181g/19,5 kcal)<br>Kliju maize [A01] (40g/84,6 kcal)  |       |      |       | <b>Launags</b>  |       |      |       |
| 8,2  | 65,0  | 3,7  | 325,4 | 11,7   | 37,5  | 7,1  | 260,3 | 8,9   | 103,0 | 4,8  | 489,7 | 9,6  | 65,3  | 11,8 | 405,5 |   |       |      |       |
| <b>Vakariņas</b><br>Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem [A01, A09] (450g/411,7 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Tēja augļu (181g/19,5 kcal)  |       |      |       | <b>Vakariņas</b><br>Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (522g/271,8 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)  |       |      |       | <b>Vakariņas</b><br>Makaroni ar vistas gaļu A [A09] (389g/408,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)<br>Tēja ar cukuru [A07] (198g/45,1 kcal)                  |       |      |       | <b>Vakariņas</b><br>Skābu kāpostu zupa [A01, A09] (428g/224,8 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)  |       |      |       | <b>Vakariņas</b>  |       |      |       |
| 19,4   | 74,3  | 20,6 | 558,8 | 14,5   | 32,7  | 23,5 | 399,4 | 15,1  | 84,1  | 20,6 | 581,0 | 9,5  | 31,4  | 23,3 | 374,5 |   |       |      |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>71,8 313,5 97,8 2417,0<br>Sāls(g): 6,3000 ; Cukurs: 25,0000   |       |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>70,6 282,4 77,5 2105,7<br>Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs: 30,0000   |       |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>59,6 282,6 96,2 2229,0<br>Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 34,5000  |       |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>64,9 260,4 93,5 2141,3<br>Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 25,0000   |       |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>43,6 274,7 57,9 1789,5<br>Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 23,4000  |       |      |       |

| Pirmdiena 13.05.2024 |       |       |      | Otrdiena 14.05.2024 |       |       |      | Trešdiena 15.05.2024 |       |       |      | Ceturtdiena 16.05.2024 |       |       |      | Piektdiena 17.05.2024 |       |       |      |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| 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)<br>Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)<br>Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)<br>Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)<br>Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)<br>Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu |
|---|---|---|---|---|

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <b>Brokastis</b><br>Tēja augļu (181g/19,5 kcal)<br>Mannas biezputra A [A01, A07]<br>(348g/231,6 kcal)<br>Ievārījums A (100g/177,6 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(50g/167,8 kcal)<br>Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(80g/268,4 kcal)<br>Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07]<br>(200g/260,6 kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)<br>Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)   | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(75g/251,6 kcal)<br>Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)<br>Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal)<br>Žāvētā desa (65g/127,8 kcal)                            | <b>Brokastis</b><br>Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(70g/234,9 kcal)<br>Piena zupa ar makaroniem A [A07]<br>(500g/329,9 kcal)   | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(70g/234,9 kcal)<br>Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal)<br>Četrgraudu biezputra [A01, A07]<br>(400g/319,5 kcal)<br>Ievārījums A (100g/177,6 kcal)   |
| 15,1 113,6 21,1 702,8   | 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 30,0 909,2  |
| <b>Pusdienas</b><br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07]<br>(219g/466,0 kcal)<br>Vistas zupa ar risiem A [A09]<br>(500g/392,3 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (50g/101,8 kcal)                              | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal)<br>Krējuma mērce A [A01, A07, A09]<br>(137g/79,8 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal)<br>Sardele [A07] (100g/62,4 kcal)<br>Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09]<br>(188g/91,2 kcal)<br>Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)<br>Sulas dzēriens (200g/114,5 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09]<br>(505g/256,9 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07]<br>(223g/250,7 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01]<br>(400g/569,2 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Krējuma-tomātu mērce [A07, A09]<br>(84g/147,4 kcal)<br>Augļu ķīselis (172g/134,7 kcal)<br>Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)<br>Vafeles [A01, A03, A07] (80g/224,9 kcal)<br>Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)<br>Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal)<br>Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09]<br>(225g/270,2 kcal)<br>Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (150g/134,4 kcal) |
| 32,4 90,1 59,9 1026,6   | 19,8 175,6 20,7 965,4   | 10,0 70,3 36,4 645,4  | 31,6 133,0 38,0 997,8   | 20,9 164,6 33,1 1037,8   |
| <b>Launags</b><br>Kviešu maize ar ievārījumu [A01]<br>(90g/202,9 kcal)<br>Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)<br>Ābols (100g/48,0 kcal)  | <b>Launags</b><br>Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal)<br>Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)<br>Bumbieris (135g/70,2 kcal)   | <b>Launags</b><br>Rīsu biezputra [A07] (247g/206,6 kcal)<br>Ievārījums A (100g/177,6 kcal)<br>Bumbieris (135g/70,2 kcal)  | <b>Launags</b><br>Dārzeņu-pupuņu salāti [A03, A09, A10]<br>(375g/322,8 kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)<br>Kliju maize [A01] (50g/105,8 kcal)   | <b>Launags</b>   |
| 8,2 70,0 3,7 344,9  | 11,7 37,5 7,1 260,3   | 7,4 97,6 4,0 454,4  | 11,0 82,9 12,7 487,1  |  |
| <b>Vakariņas</b><br>Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem<br>[A01, A09] (500g/457,5 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)  | <b>Vakariņas</b><br>Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (523g/271,8 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)   | <b>Vakariņas</b><br>Makaroni ar vistas gaļu A [A09]<br>(500g/524,8 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Tēja ar cukuru [A07] (200g/51,9 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)                     | <b>Vakariņas</b><br>Skābu kāpostu zupa [A01, A07, A09]<br>(500g/305,5 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal)  | <b>Vakariņas</b>   |
| 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  |  |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>77,3 366,5 107,9 2739,1<br>Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 65,0000   | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>73,5 298,9 80,7 2209,6<br>Sāls(g): 8,1000 ; Cukurs: 40,0000  | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>66,9 317,8 107,9 2500,3<br>Sāls(g): 6,3000 ; Cukurs: 51,7000   | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>82,1 331,3 122,7 2749,9<br>Sāls(g): 11,2000 ; Cukurs: 56,6000  | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>47,4 298,4 63,1 1947,0<br>Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 25,3000   |

| Pirmdiena 13.05.2024 |       |       |      | Otrdiena 14.05.2024 |       |       |      | Trešdiena 15.05.2024 |       |       |      | Ceturtdiena 16.05.2024 |       |       |      | Piektdiena 17.05.2024 |       |       |      |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| 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)<br>Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)<br>Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)<br>Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)<br>Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)<br>Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |
|--|--|--|--|--|

### Grupa: 1-4 klase

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <b>Brokastis</b><br>Tēja augļu (178g/7,8 kcal)<br>Mannas biezputra A [A01, A07]<br>(304g/197,7 kcal)<br>Ievārījums A (100g/177,6 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(50g/167,8 kcal)<br>Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) | <b>Brokastis</b><br>Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07]<br>(181g/235,8 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(60g/201,3 kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)<br>Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)  | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(60g/201,3 kcal)<br>Kakao [A07] (189g/74,5 kcal)<br>Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal)<br>Žāvētā desa (50g/98,3 kcal)                             | <b>Brokastis</b><br>Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)<br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(50g/167,8 kcal)<br>Piena zupa ar makaroniem A [A07]<br>(392g/234,9 kcal)  | <b>Brokastis</b><br>Kviešu maize ar sviestu [A01, A07]<br>(60g/201,3 kcal)<br>Četrgraudu biezputra [A01, A07]<br>(300g/239,7 kcal)<br>Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal)<br>Ievārījums A (100g/177,6 kcal)   |
| 14,5 103,9 20,6 657,2  | 24,2 44,6 25,5 502,8   | 23,5 34,6 31,8 515,8  | 18,0 51,6 25,8 509,0   | 21,0 114,7 24,5 760,3  |
| <b>Pusdienas</b><br>Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)<br>Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07]<br>(168g/329,8 kcal)<br>Vistas zupa ar risiem A [A09]<br>(400g/313,8 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)                              | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal)<br>Krējuma mērce A [A01, A07, A09]<br>(137g/79,8 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal)<br>Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)<br>Sardele [A07] (100g/62,4 kcal)<br>Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09]<br>(187g/91,2 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09]<br>(400g/203,4 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)<br>Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07]<br>(209g/196,1 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01]<br>(299g/427,2 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Krējuma-tomātu mērce [A07, A09]<br>(83g/124,7 kcal)<br>Augļu ķīselis (156g/72,3 kcal)<br>Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal) | <b>Pusdienas</b><br>Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)<br>Vafeles [A01, A03, A07] (60g/168,7 kcal)<br>Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)<br>Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal)<br>Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10]<br>(110g/98,5 kcal)<br>Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09]<br>(225g/270,2 kcal) |
| 25,5 58,8 45,7 749,9   | 19,5 163,4 20,7 915,4  | 8,3 49,3 31,9 516,0   | 25,7 98,9 30,2 770,7   | 19,8 149,9 29,9 945,7  |
| <b>Launags</b><br>Kviešu maize ar ievārījumu [A01]<br>(90g/202,9 kcal)<br>Kakao [A07] (189g/74,5 kcal)<br>Ābols (100g/48,0 kcal)   | <b>Launags</b><br>Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal)<br>Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)<br>Bumbieris (135g/70,2 kcal)  | <b>Launags</b><br>Rīsu biezputra [A07] (247g/206,6 kcal)<br>Ievārījums A (100g/177,6 kcal)<br>Bumbieris (135g/70,2 kcal)  | <b>Launags</b><br>Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10]<br>(299g/258,2 kcal)<br>Tēja augļu (191g/58,5 kcal)<br>Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)   | <b>Launags</b>   |
| 8,2 65,0 3,7 325,4   | 11,7 37,5 7,1 260,3  | 7,4 97,6 4,0 454,4  | 8,0 65,0 10,0 380,2  |  |
| <b>Vakariņas</b><br>Grūbas ar malto gaļu un dārzeņiem<br>[A01, A09] (476g/435,6 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)<br>Tēja augļu (181g/19,5 kcal)   | <b>Vakariņas</b><br>Zaļo zirnīšu zupa A [A09] (400g/207,7 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)  | <b>Vakariņas</b><br>Makaroni ar vistas gaļu A [A09]<br>(390g/409,3 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)<br>Tēja ar cukuru [A07] (200g/51,9 kcal)                     | <b>Vakariņas</b><br>Skābu kāpostu zupa [A01, A09]<br>(380g/199,7 kcal)<br>Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)<br>Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)   | <b>Vakariņas</b>   |
| 19,8 75,1 20,4 561,4   | 11,7 28,5 19,5 335,3   | 15,1 85,9 20,6 588,8  | 8,1 25,4 20,4 317,1  |  |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>68,0 302,8 90,4 2293,9<br>Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 25,0000   | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>67,1 274,0 72,8 2013,8<br>Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 30,0000   | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>54,3 267,4 88,3 2075,0<br>Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 31,7000  | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>59,8 240,9 86,4 1977,0<br>Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs: 30,0000   | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>40,8 264,6 54,4 1706,0<br>Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 21,5000   |

| Pirmdiena 13.05.2024 |       |       |      | Otrdiena 14.05.2024 |       |       |      | Trešdiena 15.05.2024 |       |       |      | Ceturtdiena 16.05.2024 |       |       |      | Piektdiena 17.05.2024 |       |       |      |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| 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) | (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)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |           |         |             | Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |           |         |             | Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |           |         |             | Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |           |         |             | Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 |           |         |             |

### Grupa: Skolas piens

|   |       |       |       |   |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|
| <b>Pusdienas</b>                        |       |       |       | <b>Pusdienas</b>                        |       |       |       |
| <b>Launags</b>                          |       |       |       | <b>Launags</b>                          |       |       |       |
| 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 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>               |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>               |       |       |       |
| 7,3                                     | 12,0  | 6,3   | 133,3 | 7,3                                     | 12,0  | 6,3   | 133,3 |
| <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000</b> |       |       |       | <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000</b> |       |       |       |
| (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: \_\_\_\_\_