

## Ēdienkarte nedēļai: 30.10.2023 - 05.11.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienas 30.10.2023				Otrdienas 31.10.2023				Trešdienas 01.11.2023				Ceturtdienas 02.11.2023				Piektdienas 03.11.2023			
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> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/313,1 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/300,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (45g/153,0 kcal) Ievārījums A (90g/166,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (225g/339,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,2 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (450g/363,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Žavēta gaļa (80g/237,7 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal) Siers Holandes [A07] (60g/204,0 kcal)			
17,4	169,1	15,2	879,6	23,2	126,0	26,1	827,9	29,0	35,7	29,9	558,6	24,7	88,3	29,2	712,6	30,4	30,9	48,5	679,0
<b>Pusdienas</b> Dārzenu sautējums A [A09] (450g/288,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Kafijas krēms [A07] (55g/176,0 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (160g/161,0 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Sardele [A07] (100g/332,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (450g/242,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/135,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rīsi vārītie (150g/389,3 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/216,2 kcal) Maize rudzu [A01] (20g/42,2 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (250g/283,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gaļas-dārzenu mērce [A01, A07, A09] (187g/315,8 kcal) Biezpiena sacepums ar ķīseli A [A01, A03, A07, A12] (207g/447,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (450g/268,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/264,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)			
24,5	112,9	60,8	1094,6	17,3	77,4	26,2	611,1	28,1	142,6	33,2	982,7	40,9	153,6	34,8	1089,4	21,0	81,3	28,5	658,9
<b>Launags</b> Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (100g/206,1 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				<b>Launags</b> Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (332g/518,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)				<b>Launags</b> Rīsu-dārzenu salāti [A03, A09, A10] (300g/367,2 kcal) Kliju maize [A01] (40g/78,9 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)							
9,0	51,6	7,0	312,7	6,5	37,9	7,1	241,3	13,0	68,4	25,0	547,0	16,0	80,3	18,0	549,8				
<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar dārzenu maisījumu [A09] (500g/246,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (175g/230,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Soļanka ar gaļu A [A09] (450g/313,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)				<b>Vakariņas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (450g/312,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)							
20,2	32,8	18,7	383,3	21,7	92,6	16,7	614,6	16,9	36,3	26,4	450,6	13,0	45,5	22,5	438,8				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 71,1 366,4 101,7 2670,2 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 54,1000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 68,7 333,9 76,1 2294,9 Sāls(g): 8,6000 ; Cukurs: 67,3000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 87,0 283,0 114,5 2538,9 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 65,9000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 94,6 367,7 104,5 2790,6 Sāls(g): 10,2000 ; Cukurs: 50,6000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,4 112,2 77,0 1337,9 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs: 32,0000			

Pirmdiena 30.10.2023				Otrdiena 31.10.2023				Trešdiena 01.11.2023				Ceturtdiena 02.11.2023				Piektdiena 03.11.2023			
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> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (400g/357,8 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (400g/343,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Ievārījums A (90g/166,2 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (250g/377,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,2 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (500g/403,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/238,7 kcal) Žavēta gaļa (90g/267,4 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal) Siers Holandes [A07] (70g/238,0 kcal)
18,7 177,4 15,9 924,3	26,2 137,1 29,9 917,7	31,9 36,5 32,1 596,4	26,0 95,8 29,8 753,0	34,8 34,3 55,5 772,5
<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Kafijas krēms [A07] (60g/191,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (160g/161,0 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,1 kcal) Dārzenų sautējums A [A09] (500g/320,3 kcal) Sardele [A07] (100g/332,4 kcal)	<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (500g/269,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/135,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Rīsi vārītie (200g/519,1 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,3 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (250g/283,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gaļas-dārzenų mērce [A01, A07, A09] (187g/315,8 kcal) Biezpiena sacepums ar ķīseli A [A01, A03, A07, A12] (207g/447,7 kcal)	<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (500g/297,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Piena ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/264,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)
25,8 119,2 63,9 1153,1	18,4 79,8 28,8 648,6	33,8 176,3 36,0 1164,6	40,9 153,6 34,8 1089,4	22,6 82,5 30,6 688,8
<b>Launags</b> Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (100g/206,1 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	<b>Launags</b> Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (332g/518,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)	<b>Launags</b> Rīsu-dārzenų salāti [A03, A09, A10] (350g/428,4 kcal) Kliju maize [A01] (40g/78,9 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	<b>Launags</b>
9,0 51,6 7,0 312,7	6,5 37,9 7,1 241,3	13,0 68,4 25,0 547,0	17,9 88,3 20,4 611,0	
<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar dārzenų maisījumu [A09] (500g/246,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/263,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Soļanka ar gaļu A [A09] (500g/348,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	<b>Vakariņas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (500g/347,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	<b>Vakariņas</b>
20,4 33,0 19,7 393,8	23,5 93,8 19,0 647,6	18,5 38,6 28,7 485,6	14,1 49,0 24,2 473,5	
<b>Uzturvērtības kopā</b> 73,9 381,2 106,5 2783,9 Sāls(g): 6,3000 ; Cukurs: 56,9000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 74,6 348,6 84,8 2455,2 Sāls(g): 9,4000 ; Cukurs: 68,8000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 97,2 319,8 121,8 2793,6 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 65,9000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 98,9 386,7 109,2 2926,9 Sāls(g): 11,0000 ; Cukurs: 52,3000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,4 116,8 86,1 1461,3 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs: 32,0000

Pirmdiena 30.10.2023				Otrdiena 31.10.2023				Trešdiena 01.11.2023				Ceturtdiena 02.11.2023				Piektdiena 03.11.2023			
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> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/268,4 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/263,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (200g/302,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (45g/134,4 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (400g/323,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Žāvēta gaļa (75g/222,8 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)
16,1 160,8 14,5 834,9	20,6 106,0 24,0 718,5	25,6 29,9 25,2 476,0	21,2 80,8 25,8 638,2	26,9 27,5 42,7 600,3
<b>Pusdienas</b> Dārzeņu sautējums A [A09] (400g/256,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Kafijas krēms [A07] (55g/176,0 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (160g/161,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Sardele [A07] (100g/332,4 kcal)	<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (400g/215,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Augļu ķīselis (172g/135,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/185,2 kcal) Maize rudzu [A01] (20g/42,2 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (223g/252,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Gaļas-dārzeņu mērce [A01, A07, A09] (187g/315,8 kcal) Biezpiena sacepums ar ķīseli A [A01, A03, A07, A12] (207g/447,7 kcal)	<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (400g/238,1 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Piens ķīselis ar sulas mērci A [A07, A12] (350g/264,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)
23,5 107,8 59,1 1052,1	16,2 75,0 23,6 573,6	22,8 109,2 29,1 791,3	40,9 153,6 34,8 1089,4	19,2 79,9 25,4 618,5
<b>Launags</b> Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/185,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	<b>Launags</b> Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	<b>Launags</b> Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (332g/518,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)	<b>Launags</b> Rīsu-dārzeņu salāti [A03, A09, A10] (250g/306,0 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)	<b>Launags</b>
8,7 47,4 6,8 292,1	6,5 37,9 7,1 241,3	13,0 68,4 25,0 547,0	13,8 68,1 15,4 468,9	
<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar dārzeņu maisījumu [A09] (400g/197,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (150g/197,2 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Soļanka ar gaļu A [A09] (400g/278,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	<b>Vakariņas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (400g/277,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)	<b>Vakariņas</b>
16,8 29,6 16,3 334,0	19,6 89,2 14,3 571,0	15,3 34,0 24,1 415,6	11,9 42,0 20,8 404,1	
<b>Uzturvērtības kopā</b> 65,1 345,6 96,7 2513,1 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs: 52,2000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 62,9 308,1 69,0 2104,4 Sāls(g): 7,8000 ; Cukurs: 66,0000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 76,7 241,5 103,4 2229,9 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs: 63,0000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 87,8 344,5 96,8 2600,6 Sāls(g): 9,2000 ; Cukurs: 48,9000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,1 107,4 68,1 1218,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs: 32,0000

Pirmdiena 30.10.2023				Otrdiena 31.10.2023				Trešdiena 01.11.2023				Ceturtdiena 02.11.2023				Piektdiena 03.11.2023			
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: \_\_\_\_\_