

Paraksts: _____

Ēdienkarte nedēļai: 02.12.2024 - 08.12.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola - Raiskums

Pirmdienā 02.12.2024				Otrdienā 03.12.2024				Trešdienā 04.12.2024				Ceturtdienā 05.12.2024				Piektdienā 06.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: PII

Brokastis Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja ar cukuru (150g/20,5 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (200g/136,4 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)				Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (100g/173,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja ar cukuru (150g/20,5 kcal) Svaigs gurķis (60g/4,3 kcal)				Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Žavēta desa (60g/118,0 kcal) Svaigs tomāts (60g/9,6 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (200g/159,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)			
7,5	19,5	6,1	162,7	13,0	78,6	19,3	537,6	14,8	28,6	21,5	366,1	19,1	35,6	16,9	368,4	16,2	81,9	20,4	574,0
Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (150g/213,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (200g/224,9 kcal)				Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rupjmaizes krēms ar sulas mērci [A01, A07, A12] (250g/295,8 kcal) Vārīti kartupeļi (400g/101,3 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (100g/149,2 kcal) Marinētu biešu salāti A (80g/51,0 kcal)				Pusdienas Plovs [A09] (250g/528,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (400g/101,3 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (100g/58,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (200g/222,4 kcal) Gurķu-tomātu salāti ar eļļu [A09] (100g/34,6 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (100g/221,2 kcal)				Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (300g/334,0 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (100g/40,5 kcal) Kompots (160g/89,4 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)			
12,6	71,5	24,8	555,8	10,5	104,1	23,6	663,8	29,7	126,7	30,2	894,3	19,6	86,7	31,5	704,2	19,1	115,5	19,5	710,8
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal)				Launags Jogurts [A07] (150g/100,5 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/192,3 kcal)				Launags Prosas biezputra [A07] (200g/148,3 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Karameles (30g/ kcal)				Launags Cukurmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (128g/359,6 kcal)				Launags Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)			
5,2	43,7	0,8	202,9	12,5	63,4	6,1	358,0	2,9	50,8	2,5	237,1	1,4	71,7	7,8	359,6	7,5	19,5	6,1	162,7
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 25,3 134,7 31,7 921,4 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs: 21,5000 (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 36,0 246,1 49,0 1559,4 Sāls(g): 2,3000 ; 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 47,4 206,1 54,2 1497,5 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 40,6000 (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 40,1 194,0 56,2 1432,2 Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 59,1000 (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 42,8 216,9 46,0 1447,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs: 22,4000 (30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Arodgruppas

Brokastis	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/209,4 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (180g/312,3 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,4 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (70g/248,1 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)															
15,9	120,3	23,7	755,5	25,2	40,5	35,5	581,7	21,6	51,7	21,6	484,9	29,6	108,5	35,5	869,2				
Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (225g/320,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/250,7 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rupjmaizes krēms ar sulas mērci [A01, A07, A12] (310g/366,8 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (189g/282,0 kcal) Marinētu biešu salāti A (150g/95,4 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (400g/845,8 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (150g/87,4 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (240g/266,9 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (103g/227,8 kcal) Gurķu-tomātu salāti ar eļļu [A09] (150g/51,9 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/556,6 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (160g/64,9 kcal) Kompots (200g/111,7 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)															
18,2	97,6	30,3	732,7	17,1	158,2	37,6	1032,7	46,0	174,7	45,8	1291,8	21,0	130,3	37,0	933,5	29,8	162,4	30,8	1043,8
Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (350g/259,6 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)	Launags Cukurmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (150g/421,4 kcal)	Launags															
5,2	43,7	0,8	202,9	13,2	34,0	7,4	255,3	5,2	94,5	4,4	437,2	1,6	84,1	9,2	421,4				
Vakariņas Desu zupa [A09] (500g/333,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)	Vakariņas Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (500g/262,3 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/101,8 kcal)	Vakariņas Biešu zupa ar skābiem kāpostiem A [A09] (500g/283,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Frikadeju zupa A [A03, A09] (500g/259,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas															
11,3	33,1	30,2	447,8	17,0	26,6	28,2	427,6	7,1	44,9	23,4	417,1	16,0	39,6	18,9	392,9				
Uzturvērtības kopā 34,7 174,4 61,3 1383,4 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 24,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 63,2 339,1 96,9 2471,1 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 47,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 83,5 354,6 109,1 2727,8 Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs: 52,1000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 60,2 305,7 86,7 2232,7 Sāls(g): 7,7000 ; Cukurs: 70,1000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 59,4 270,9 66,3 1913,0 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 31,7000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172															

Grupa: 5-9 klase

Brokastis	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/209,4 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (160g/277,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/218,1 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,7 kcal)
------------------	---	--	--	--

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

				levārijums A (100g/177,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)				Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)				Žāvētā desa (80g/157,3 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)				levārijums A (60g/106,6 kcal)					
				15,2	116,2	22,1	721,9	22,9	40,3	32,9	546,9	23,9	48,5	23,0	493,4	27,1	106,4	31,8	817,0		
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas					
Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (225g/320,3 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/101,8 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/250,7 kcal)				Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rupjmaizes krēms ar sulas mērci [A01, A07, A12] (310g/366,8 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (189g/282,0 kcal) Marinētu biešu salāti A (120g/76,3 kcal)				Plovs [A09] (400g/845,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (140g/81,5 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,7 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (223g/248,0 kcal) Gurķu-tomātu salāti ar eļļu [A09] (105g/36,4 kcal) Cūkgaļas tefelis [A09] (103g/227,8 kcal)				Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/500,9 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (150g/60,9 kcal) Kompots (200g/111,7 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)					
18,9	98,4	35,3	783,6	17,1	154,9	36,9	1013,6	45,2	170,0	44,7	1259,6	21,1	128,3	34,7	904,4	26,3	147,3	27,7	940,8		
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags					
Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal)				Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/192,3 kcal)				Prosas biezputra [A07] (350g/259,5 kcal) levārijums A (100g/177,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)				Cukurmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (130g/365,2 kcal)									
5,2	43,7	0,8	202,9	15,0	65,9	7,6	391,5	5,1	94,6	4,4	437,1	1,4	72,8	7,9	365,2						
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas					
Desu zupa [A09] (450g/300,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)				Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (450g/236,1 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal)				Biešu zupa ar skābiem kāpostiem A [A09] (441g/250,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)				Frikadeļu zupa A [A03, A09] (450g/233,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)									
10,6	31,3	28,7	424,7	15,4	25,1	24,5	381,0	6,4	41,1	20,5	373,6	14,4	36,9	16,8	356,9						
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā					
34,7	173,4	64,8	1411,2	62,7	362,1	91,1	2508,0	79,6	346,0	102,5	2617,2	60,8	286,5	82,4	2119,9	53,4	253,7	59,5	1757,8		
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs: 24,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				Sāls(g): 5,9000 ; Cukurs: 46,2000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				Sāls(g): 6,8000 ; Cukurs: 51,4000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 65,1000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs: 31,8000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)					
Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu					

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis					
				Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/209,4 kcal) levārijums A (100g/177,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)				Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (180g/312,3 kcal)				Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (80g/268,4 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)				Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (70g/248,1 kcal) levārijums A (60g/106,6 kcal)					
				15,9	120,3	23,7	755,5	25,2	40,5	35,5	581,7	21,6	51,7	21,6	484,9	29,6	108,5	35,5	869,2		

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Pusdienas Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (300g/427,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Ķiršu krēms ar sulas mērci [A07] (223g/250,7 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rupjmaizes krēms ar sulas mērci [A01, A07, A12] (310g/366,8 kcal) Vārtīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (189g/282,0 kcal) Marinētu biešu salāti A (150g/95,4 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (400g/845,8 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Vārtīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (150g/87,4 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (240g/266,9 kcal) Cūkgaļas tefelis [A09] (103g/227,8 kcal) Gurķu-tomātu salāti ar eļļu [A09] (150g/51,9 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/556,6 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (160g/64,9 kcal) Kompots (200g/111,7 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)															
22,5	111,1	34,2	839,5	17,1	158,2	37,6	1032,7	46,0	174,7	45,8	1291,8	21,0	130,3	37,0	933,5	29,8	162,4	30,8	1043,8
Launags Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (350g/259,6 kcal) Ievārijums A (100g/177,6 kcal) Kameles (30g/ kcal)	Launags Cukurmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (150g/421,4 kcal)	Launags															
5,2	43,7	0,8	202,9	13,2	34,0	7,4	255,3	5,2	94,5	4,4	437,2	1,6	84,1	9,2	421,4				
Vakariņas Desu zupa [A09] (500g/333,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)	Vakariņas Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (500g/262,3 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/101,8 kcal)	Vakariņas Biešu zupa ar skābiem kāpostiem A [A09] (441g/250,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Frikadeļu zupa A [A03, A09] (500g/259,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas															
11,3	33,1	30,2	447,8	17,0	26,6	28,2	427,6	6,5	41,3	21,5	383,8	16,0	39,6	18,9	392,9				
Uzturvērtības kopā 39,0 187,9 65,2 1490,2 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 24,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 63,2 339,1 96,9 2471,1 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 47,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 82,9 351,0 107,2 2694,5 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 51,4000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 60,2 305,7 86,7 2232,7 Sāls(g): 7,7000 ; Cukurs: 70,1000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 59,4 270,9 66,3 1913,0 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 31,7000 (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									
Launags Skolas ābols (100g/39,2 kcal)	Launags Skolas ābols (100g/39,2 kcal)	Launags 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									
	Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000	Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000									

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Skolas auglis

0,0	9,8	0,0	39,2	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)	(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 Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/209,4 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/260,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja ar cukuru (200g/27,3 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,7 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)																	
14,5	94,1	20,6	617,4	20,4	31,7	28,4	462,5	19,5	39,2	16,9	384,3	18,8	114,7	21,5	724,9						
Pusdienas	Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rupjmaizes krēms ar sulas mērci [A01, A07, A12] (310g/366,8 kcal) Vārīti kartupeļi (600g/151,9 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (150g/223,8 kcal) Marinētu biešu salāti A (100g/63,6 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (300g/634,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (150g/87,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Zemeņu krēms ar sulas mērci A [A07] (223g/248,0 kcal) Gurķu-tomātu salāti ar eļļu [A09] (105g/36,4 kcal) Cūkgaļas teftelis [A09] (103g/227,8 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/445,2 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (140g/56,8 kcal) Kompots (200g/111,7 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)																	
18,9	98,4	35,3	783,6	14,3	133,7	32,0	872,6	35,7	141,9	35,5	1026,8	20,3	119,7	34,8	868,6	23,9	138,8	24,8	870,8		
Launags	Launags Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) Brokastu pārslas A (50g/192,3 kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (300g/222,4 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Karameles (30g/ kcal)	Launags																	
5,2	43,7	0,8	202,9	15,0	65,9	7,6	391,5	4,4	87,3	3,8	400,0	1,4	71,7	7,8	359,6						
Vakariņas	Vakariņas Desu zupa [A09] (400g/266,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal)	Vakariņas Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (400g/209,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Vakariņas Biešu zupa ar skābiem kāpostiem A [A09] (400g/227,2 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Frikadeļu zupa A [A03, A09] (400g/207,7 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)																	
9,7	29,3	25,3	381,2	13,9	23,3	20,7	334,5	5,8	38,4	18,1	340,1	13,0	34,3	14,6	320,6						
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	Uzturvērtības kopā	
33,8	171,4	61,4	1367,7	57,7	317,0	80,9	2216,0	66,3	299,3	85,8	2229,4	54,2	264,9	74,1	1933,1	42,7	253,5	46,3	1595,7	Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs: 24,0000	Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 29,9000
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs: 24,0000				Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 45,7000				Sāls(g): 5,6000 ; Cukurs: 49,5000				Sāls(g): 6,8000 ; Cukurs: 64,0000									

Pirmdiena 02.12.2024				Otrdiena 03.12.2024				Trešdiena 04.12.2024				Ceturtdiena 05.12.2024				Piektdiena 06.12.2024			
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) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172
---	---	---	---	---

Grupa: Skolas piens

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

Sagatavoja: Galvenāis pavārs
A.Gutāne
Paraksts: _____