

Ēdienkarte nedēļai: 20.11.2023 - 26.11.2023

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Otrdiena 21.11.2023				Trešdiena 22.11.2023				Ceturtdiena 23.11.2023				Piektdiena 24.11.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

Brokastis Cēpumi auzu [A01, A03, A07] (75g/ kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/313,1 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/209,7 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Siers Holandes [A07] (45g/153,0 kcal)	Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/273,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)	Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/194,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Vārīta desa (60g/130,1 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)
10,0 109,4 5,6 529,3	18,8 117,2 23,6 758,0	24,0 34,3 26,1 491,7	16,9 41,3 26,5 469,2
Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Desu zupa [A09] (490g/337,5 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Rīsu krēms A [A07] (57g/167,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)	Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (150g/432,2 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (189g/289,1 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/120,1 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (400g/849,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Marinēti ķirbji (140g/118,3 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/554,5 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (150g/63,2 kcal) Kompots (200g/121,7 kcal) Prjāņiki [A01] (100g/354,2 kcal)
17,9 103,5 46,9 899,7	30,4 168,8 40,5 1167,3	50,0 195,8 45,1 1383,3	40,5 197,5 30,0 1220,0
Launags Konfektes (30g/65,2 kcal) Cukurmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (128g/397,4 kcal)	Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Karameles (30g/ kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)	Launags Prosas biezputra [A07] (350g/292,8 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	Launags
9,7 85,8 9,4 462,6	6,5 37,9 7,1 241,3	11,1 94,5 6,2 480,9	
Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (180g/235,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal) Rasolņiks A [A01, A09] (450g/386,1 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,2 kcal)	Vakariņas Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (449g/268,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal)	Vakariņas
22,0 92,6 17,0 619,9	20,9 45,3 30,8 544,2	16,3 27,9 25,3 405,1	
Uzturvērtības kopā 59,6 391,3 78,9 2511,5 Sāls(g): 6,8000 ; Cukurs: 83,4000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 76,6 369,2 102,0 2710,8 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 46,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 101,4 352,5 102,7 2761,0 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 67,4000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu	Uzturvērtības kopā 57,4 238,8 56,5 1689,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs: 33,4000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu

Otrdiena 21.11.2023				Trešdiena 22.11.2023				Ceturtdiena 23.11.2023				Piektdiena 24.11.2023			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis Cepumi auzu [A01, A03, A07] (80g/ kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/313,1 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/183,9 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal) Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/273,3 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Vārīta desa (60g/130,1 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)			
10,0	109,4	5,6	529,3	19,6	115,1	26,6	779,0	23,6	30,9	24,4	461,9	17,1	43,0	27,4	484,1
Pusdienas Desu zupa [A09] (550g/375,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Rīsu krēms A [A07] (60g/175,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (180g/181,1 kcal)				Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (150g/432,2 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (189g/289,1 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/120,1 kcal)				Pusdienas Plovs [A09] (400g/849,4 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,2 kcal) Marinēti ķirbji (150g/126,8 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/616,2 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/84,1 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (160g/67,4 kcal) Kompots (200g/121,7 kcal) Prjaņiki [A01] (100g/354,2 kcal)			
18,1	104,5	45,4	890,3	30,4	168,8	40,5	1167,3	51,1	204,7	46,3	1434,1	44,4	206,0	33,0	1296,4
Launags Konfektes (30g/65,2 kcal) Cukurmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (128g/397,4 kcal)				Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Karameles (30g/ kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Launags Prosas biezputra [A07] (299g/250,2 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)				Launags			
9,7	85,8	9,4	462,6	6,5	37,9	7,1	241,3	9,6	87,2	5,4	438,3				
Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/261,7 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal) Rasolņiks A [A01, A09] (500g/429,0 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal)				Vakariņas Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (499g/297,8 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal)				Vakariņas			
23,8	95,6	19,0	656,7	23,2	48,9	35,4	608,1	18,2	31,5	28,4	455,9				
Uzturvērtības kopā 61,6 395,3 79,4 2538,9 Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs: 83,4000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 79,7 370,7 109,6 2795,7 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 45,2000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 102,5 354,3 104,5 2790,2 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 67,5000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 61,5 249,0 60,4 1780,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs: 33,4000 (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

Brokastis Cepumi auzu [A01, A03, A07] (80g/ kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Četrgraudu biezputra [A01, A07] (261g/233,5 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)				Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/273,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)				Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal)			
---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Otrdiena 21.11.2023				Trešdiena 22.11.2023				Ceturtdiena 23.11.2023				Piektdiena 24.11.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

Ievārījums A (100g/188,1 kcal)				Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)				Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)				Vārīta desa (60g/130,1 kcal) Svaigs tomāts (75g/12,0 kcal)			
7,6	94,7	4,3	449,7	14,3	107,3	17,7	647,2	23,6	30,9	24,4	461,9	16,5	38,9	25,7	450,3
Pusdienas Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Desu zupa [A09] (435g/300,0 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Rīsu krēms A [A07] (57g/167,2 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)				Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rupjmaizes zupa ar putukrējumu [A01, A07] (140g/403,4 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (189g/289,1 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/120,1 kcal)				Pusdienas Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Plovs [A09] (300g/637,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/492,8 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Balto redīsu-burkānu salāti A [A07, A09] (140g/59,0 kcal) Kompots (200g/121,7 kcal) Prjaņiki [A01] (100g/354,2 kcal)			
16,7	101,3	44,2	862,2	30,0	163,8	39,5	1138,5	40,0	162,2	35,9	1126,6	36,8	189,0	27,0	1143,6
Launags Konfektes (30g/65,2 kcal) Cukurmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (128g/397,4 kcal)				Launags Jogurts [A07] (200g/185,2 kcal) Karameles (30g/ kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)				Launags Prosas biezputra [A07] (300g/251,0 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)				Launags			
9,7	85,8	9,4	462,6	6,5	37,9	7,1	241,3	9,6	87,3	5,4	439,1				
Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (236g/308,7 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rasoļņiks A [A01, A09] (400g/343,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)				Vakariņas Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (400g/238,2 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas			
25,7	93,1	22,1	682,5	18,4	39,5	26,3	469,6	14,3	24,2	22,2	354,2				
Uzturvērtības kopā 59,7 374,9 80,0 2457,0 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 80,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 69,2 348,5 90,6 2496,6 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 43,6000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 87,5 304,6 87,9 2381,8 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 60,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 53,3 227,9 52,7 1593,9 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs: 33,4000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne
Paraksts: _____