

## Ēdienkarte nedēļai: 10.04.2023 - 16.04.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Otrdiena 11.04.2023				Trešdiena 12.04.2023				Ceturtdiena 13.04.2023				Piektdiena 14.04.2023			
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] (300g/268,4 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Cepumi auzu [A01, A03, A07] (60g/ kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (300g/453,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal) Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/285,6 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)
8,6    109,2    4,8    515,0	37,9    50,5    38,3    736,4	25,8    116,8    34,6    881,0	17,1    35,7    26,2    444,2
<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (450g/268,0 kcal) Dārzenu sautējums A [A09] (400g/256,0 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi auzu [A01, A03, A07] (80g/ kcal)	<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (450g/554,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/251,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Marinēts gurķis (50g/9,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Sēņu zupa [A09] (450g/203,2 kcal) Krējums 20% [A07] (60g/126,2 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Risotto [A09] (227g/304,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (450g/134,8 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (180g/275,4 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (350g/155,9 kcal) Marinēts gurķis (75g/14,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)
25,0    85,3    35,6    768,1	39,4    169,1    38,7    1168,9	26,1    176,4    42,1    1191,3	26,3    86,7    25,7    686,1
<b>Launags</b> Drumstalmaize pašceptā A [A01, A03, A07] (180g/422,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Launags</b> Rīsu-dārzenu salāti [A03, A09, A10] (300g/364,1 kcal) Saldskāba maize [A01] (40g/98,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Launags</b> Saldējums [A01, A07] (125g/223,8 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b>
7,7    95,4    8,3    480,8	16,5    83,3    17,2    549,2	4,1    36,8    12,5    271,8	
<b>Vakariņas</b> Rīsi vārīti (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/216,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (120g/110,8 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (450g/240,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/84,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/246,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Marinētu biešu salāti A (150g/105,1 kcal)	<b>Vakariņas</b>
23,2    112,3    23,7    750,8	21,6    32,0    18,2    377,6	25,0    116,6    22,7    778,3	
<b>Uzturvērtības kopā</b> 64,5    402,2    72,4    2514,7 Sāls(g): 8,8000 ; Cukurs: 98,7000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 115,4    334,9    112,4    2832,1 Sāls(g): 6,2000 ; Cukurs: 53,0000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 81,0    446,6    111,9    3122,4 Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 44,8000	<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,4    122,4    51,9    1130,3 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 23,7000

Otrdiena 11.04.2023				Trešdiena 12.04.2023				Ceturtdiena 13.04.2023				Piektdiena 14.04.2023			
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
--	--	--	--

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (261g/233,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Cepumi auzu [A01, A03, A07] (60g/ kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (300g/453,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal) Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (400g/326,4 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)
7,5 102,7 4,3 480,1	37,9 50,5 38,3 736,4	27,4 122,8 35,8 921,8	19,3 35,7 29,0 478,2
<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (500g/297,6 kcal) Dārzeņu sautējums A [A09] (450g/292,2 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi auzu [A01, A03, A07] (80g/ kcal)	<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/616,0 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/251,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Marinēts gurķis (50g/9,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Sēņu zupa [A09] (500g/225,9 kcal) Krējums 20% [A07] (60g/126,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Risotto [A09] (265g/355,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (500g/149,8 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (200g/306,0 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/178,7 kcal) Marinēts gurķis (100g/19,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)
27,3 93,2 38,4 833,9	43,0 177,1 41,5 1240,9	28,5 190,8 45,0 1285,9	29,1 95,6 28,6 759,3
<b>Launags</b> Drumstalmaize pašceptā A [A01, A03, A07] (200g/496,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Launags</b> Rīsu-dārzeņu salāti [A03, A09, A10] (300g/364,1 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Launags</b> Saldējums [A01, A07] (125g/223,8 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b>
10,0 106,7 10,4 554,8	17,2 88,7 17,3 573,7	4,1 36,8 12,5 271,8	
<b>Vakariņas</b> Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (120g/111,0 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (500g/267,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/246,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Marinētu biešu salāti A (150g/105,1 kcal)	<b>Vakariņas</b>
24,6 113,3 25,8 781,6	24,1 37,8 19,8 425,5	25,0 116,6 22,7 778,3	
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 9,2000 ; Cukurs: 100,3000	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 53,0000	<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 8,9000 ; Cukurs: 46,1000

Otrdiena 11.04.2023				Trešdiena 12.04.2023				Ceturtdiena 13.04.2023				Piektdiena 14.04.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

69,4	415,9	78,9	2650,4	122,2	354,1	116,9	2976,5	85,0	467,0	116,0	3257,8	48,4	131,3	57,6	1237,5
<b>Sāls(g): 9,2000 ; Cukurs: 100,3000</b>				<b>Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 53,0000</b>				<b>Sāls(g): 8,9000 ; Cukurs: 46,1000</b>				<b>Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 25,0000</b>			
(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)				(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)				(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)				(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)			
Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60)				Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60)			
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			

### Grupa: 1-4 klase

<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (261g/233,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Cepumi auzu [A01, A03, A07] (60g/ kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (300g/453,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/28,4 kcal) Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/244,8 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Ola vārīta [A03] (50g/70,6 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)												
7,5	102,7	4,3	480,1	37,9	50,5	38,3	736,4	21,6	107,6	28,9	776,4	14,5	32,3	21,7	380,4
<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Skābeņu zupa A [A01, A03, A09] (400g/238,1 kcal) Dārzeņu sautējums A [A09] (350g/227,3 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi auzu [A01, A03, A07] (80g/ kcal)	<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/492,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/251,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Marinēts gurķis (50g/9,6 kcal)	<b>Pusdienas</b> Sēņu zupa [A09] (400g/180,6 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/105,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Risotto [A09] (227g/304,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (400g/119,8 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (160g/244,7 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/178,7 kcal) Marinēts gurķis (75g/14,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)												
22,5	80,2	32,7	709,5	34,8	152,4	36,6	1065,1	24,5	168,9	39,0	1126,6	23,9	77,6	23,6	621,0
<b>Launags</b> Drumstalmaize pašceptā A [A01, A03, A07] (160g/396,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Launags</b> Rīsu-dārzeņu salāti [A03, A09, A10] (275g/333,9 kcal) Saldskāba maize [A01] (40g/98,0 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal)	<b>Launags</b> Saldējums [A01, A07] (125g/223,8 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b>												
8,0	88,4	8,4	455,3	15,8	79,4	16,1	519,0	4,1	36,8	12,5	271,8				
<b>Vakariņas</b> Rīsi vārīti (100g/259,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/185,4 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/105,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (100g/92,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar dārzeņiem [A09] (400g/213,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (150g/185,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Marinētu biešu salāti A (125g/87,5 kcal)	<b>Vakariņas</b>												
21,3	109,3	20,4	701,4	19,1	26,2	16,7	329,7	20,5	103,2	17,3	657,0				

Otrdiena 11.04.2023				Trešdiena 12.04.2023				Ceturtdiena 13.04.2023				Piektdiena 14.04.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

**Grupa: 1-4 klase**

Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
<b>59,3</b>	<b>380,6</b>	<b>65,8</b>	<b>2346,3</b>	<b>107,6</b>	<b>308,5</b>	<b>107,7</b>	<b>2650,2</b>	<b>70,7</b>	<b>416,5</b>	<b>97,7</b>	<b>2831,8</b>	<b>38,4</b>	<b>109,9</b>	<b>45,3</b>	<b>1001,4</b>
<b>Sāls(g): 7,6000 ; Cukurs: 93,4000</b>				<b>Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 53,0000</b>				<b>Sāls(g): 7,4000 ; Cukurs: 42,9000</b>				<b>Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 25,0000</b>			
(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)			
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: