

## Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024				Sestdiena 11.05.2024			
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> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Tēja augļu (171g/19,5 kcal) Vārīta desa (60g/84,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (248g/245,2 kcal) Kliju maize [A01] (40g/84,7 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal) Žāvēta gaļa (50g/148,5 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)	<b>Brokastis</b> Vārītas gaļas pastēte [A09] (100g/250,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Kakao [A07] (189g/74,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)	<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (209g/209,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)
20,4 30,1 27,4 447,0	12,9 53,6 33,2 564,0	24,5 31,5 24,0 439,1	22,9 38,1 32,3 533,6	9,8 51,4 21,5 436,1
<b>Pusdienas</b> Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (450g/192,5 kcal) Jogurta krēms [A07] (89g/152,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (140g/109,8 kcal)	<b>Pusdienas</b> Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (119g/101,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (100g/276,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/210,9 kcal) Augļu ķīselis (156g/72,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	<b>Pusdienas</b> Soļanka [A09] (494g/327,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (97g/189,5 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (31g/108,1 kcal)	<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (450g/308,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/77,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (219g/83,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)	<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (601g/151,9 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal) Marinētu biešu salāti A (125g/79,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepamie [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Tomātu mērce (25g/21,3 kcal)
23,9 63,5 26,5 582,0	16,7 126,8 26,3 807,5	22,6 68,9 43,3 752,7	24,7 70,6 27,0 621,2	18,8 141,5 15,2 775,1
<b>Launags</b> Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (176g/70,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (409g/309,8 kcal) Ievārijums A (60g/106,6 kcal)	<b>Launags</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (304g/192,7 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (167g/118,0 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (297g/213,5 kcal) Ievārijums A (100g/177,6 kcal)	<b>Launags</b> Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)
8,0 64,7 3,5 321,4	7,6 81,8 6,6 416,4	5,6 70,7 6,0 358,7	9,7 77,5 4,7 391,1	7,5 31,5 6,1 210,7
<b>Vakariņas</b> Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Plovs [A09] (350g/740,0 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (450g/262,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (649g/164,5 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (149g/224,0 kcal) Tēja augļu (189g/19,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Risotto A [A09] (350g/443,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (450g/233,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)
35,0 109,4 34,7 887,1	16,7 35,0 24,5 400,4	12,8 66,6 17,7 474,5	26,1 84,8 17,6 601,0	15,1 37,0 17,0 361,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 87,3 267,7 92,1 2237,5 <b>Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 25,0000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,9 297,2 90,6 2188,3 <b>Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 25,0000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> 65,5 237,7 91,0 2025,0 <b>Sāls(g): 5,5000 ; Cukurs: 25,0000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> 83,4 271,0 81,6 2146,9 <b>Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs: 25,0000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu	<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,2 261,4 59,8 1783,3 <b>Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs: 28,3000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) Nav atbilstošu MK noteikumu

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024				Sestdiena 11.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Tēja augļu (180g/55,1 kcal) Vārīta desa (60g/84,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Kliju maize [A01] (50g/105,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāvēta gaļa (50g/148,5 kcal) Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (350g/343,4 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Vārītas gaļas pastēte [A09] (121g/300,4 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (210g/209,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/251,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
23,3	43,4	31,8	551,7	14,0	80,6	38,6	722,3	24,5	41,5	24,0	478,1	26,7	47,7	37,9	636,5	11,6	61,9	25,5	520,1
<b>Pusdienas</b> Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (502g/214,0 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/179,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/147,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (150g/127,2 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (150g/414,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/241,1 kcal) Augļu ķīselis (150g/117,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sojanka [A09] (550g/418,6 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (112g/248,0 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (40g/157,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (500g/342,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (700g/177,2 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal) Marinētu biešu salāti A (150g/95,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Tomātu mērce (25g/21,3 kcal)			
25,7	81,8	27,3	668,8	18,1	176,6	30,1	1046,3	24,1	95,2	54,3	961,5	26,2	91,1	28,8	722,5	18,8	150,4	15,8	816,3
<b>Launags</b> Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (180g/87,2 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (350g/331,3 kcal) Ievārijums A (60g/106,6 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (306g/200,5 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (175g/149,2 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,7 kcal) Ievārijums A (100g/177,6 kcal)				<b>Launags</b> Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)			
8,0	69,0	3,5	338,1	7,7	87,3	6,7	437,9	5,6	80,7	6,0	397,7	9,8	80,1	4,8	401,3	7,5	31,5	6,1	210,7
<b>Vakariņas</b> Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Plovs [A09] (400g/845,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (500g/291,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (801g/202,5 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (176g/261,3 kcal) Tēja augļu (194g/39,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Risotto A [A09] (380g/481,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (500g/259,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)			
39,6	132,4	39,6	1042,0	18,1	37,0	25,4	419,3	14,6	82,2	20,5	569,3	28,1	100,4	18,6	678,2	16,6	39,5	18,1	387,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 96,6 326,6 102,2 2600,6 <b>Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 65,2000</b> (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,9 381,5 100,8 2625,8 <b>Sāls(g): 10,4000 ; Cukurs: 54,5000</b> (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 68,8 299,6 104,8 2406,6 <b>Sāls(g): 10,5000 ; Cukurs: 70,0000</b> (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 90,8 319,3 90,1 2438,5 <b>Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs: 62,6000</b> (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,5 283,3 65,5 1934,3 <b>Sāls(g): 6,2000 ; Cukurs: 29,0000</b> (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

### Grupa: 1-4 klase

<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (229g/225,6 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Tēja augļu (181g/19,5 kcal) Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Vārītas gaļas pastēte [A09] (90g/225,4 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (209g/209,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal)			
--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024				Sestdiena 11.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 1-4 klase

Vārīta desa (60g/84,5 kcal)				Žāvēta gaļa (50g/148,5 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal)				Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)				Kakao [A07] (189g/74,5 kcal) Svaigs gurķis (100g/7,2 kcal)				Tēja augļu (186g/39,0 kcal)			
17,5	26,0	22,8	378,1	12,0	46,9	32,1	523,2	24,5	31,5	24,0	439,1	21,3	37,8	30,3	508,4	9,8	46,4	21,5	416,6
<b>Pusdienas</b> Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (400g/171,1 kcal) Jogurta krēms [A07] (89g/152,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (170g/129,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigo kāpostu salāti ar eļļu [A09] (119g/101,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Makaroni (100g/276,0 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,6 kcal) Augļu ķīselis (137g/68,1 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka [A09] (439g/334,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (97g/189,5 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (31g/108,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (400g/274,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (219g/83,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (451g/113,9 kcal) Sardele [A07] (100g/62,4 kcal) Marinētu biešu salāti A (120g/76,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Tomātu mērce (25g/21,3 kcal)			
21,7	66,8	24,6	570,3	15,1	124,6	24,1	773,0	19,8	66,2	46,5	760,0	22,4	65,4	24,4	565,8	18,8	131,5	15,1	733,9
<b>Launags</b> Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/202,9 kcal) Kakao [A07] (189g/74,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (236g/185,4 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (304g/192,7 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (167g/118,0 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (288g/207,0 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)				<b>Launags</b> Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)			
8,2	65,0	3,7	325,4	4,4	60,3	3,8	292,0	5,6	70,7	6,0	358,7	9,3	76,6	4,6	384,6	7,5	31,5	6,1	210,7
<b>Vakariņas</b> Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Plovs [A09] (400g/845,8 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (400g/233,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (600g/151,9 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (125g/186,5 kcal) Tēja augļu (189g/19,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Risotto A [A09] (300g/380,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Tēja augļu (181g/19,5 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> Frikadeļu zupa A [A03, A09] (400g/207,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/55,4 kcal)			
39,2	122,0	37,7	982,7	15,0	32,6	21,6	360,9	10,9	62,3	14,8	424,4	22,3	73,0	15,1	516,4	13,4	32,1	14,7	314,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 86,6 279,8 88,8 2256,5 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 25,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,5 264,4 81,6 1949,1 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 25,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,8 230,7 91,3 1982,2 Sāls(g): 5,5000 ; Cukurs: 25,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 75,3 252,8 74,4 1975,2 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 25,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,5 241,5 57,4 1675,2 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 23,2000 (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

<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

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024				Sestdiena 11.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

**Grupa: Skolas piens**

<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			

## Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 12.05.2024

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Svētdiena 12.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

#### Grupa: 5-9 klase

<b>Brokastis</b>			
Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal)			
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal)			
Žāvētā desa (50g/98,3 kcal)			
Tēja augļu (181g/19,5 kcal)			
<b>17,7</b>	<b>30,4</b>	<b>16,9</b>	<b>343,1</b>
<b>Pusdienas</b>			
Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal)			
Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (138g/277,6 kcal)			
Kabači marinētie (100g/0,0 kcal)			
Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)			
Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)			
Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)			
<b>24,2</b>	<b>106,1</b>	<b>27,4</b>	<b>766,6</b>
<b>Launags</b>			
Pankūkas kefīra [A01, A03] (193g/287,2 kcal)			
Ievārījums A (100g/177,6 kcal)			
Tēja augļu (179g/11,7 kcal)			
<b>5,7</b>	<b>91,7</b>	<b>9,7</b>	<b>476,5</b>
<b>Vakariņas</b>			
Cepti kartupeļi [A09] (400g/280,7 kcal)			
Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,1 kcal)			
Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)			
Tēja augļu (181g/19,5 kcal)			
<b>14,8</b>	<b>94,0</b>	<b>24,1</b>	<b>651,1</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>62,4</b>	<b>322,2</b>	<b>78,1</b>	<b>2237,3</b>
<b>Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 26,0000</b>			
(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)			
Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Svētdiena 12.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis			
Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal)			
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal)			
Žāvētā desa (50g/98,3 kcal)			
Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
<b>17,7</b>	<b>40,4</b>	<b>16,9</b>	<b>382,1</b>
Pusdienas			
Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal)			
Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (139g/277,6 kcal)			
Kabači marinētie (100g/0,0 kcal)			
Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)			
Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)			
Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)			
<b>24,2</b>	<b>106,1</b>	<b>27,4</b>	<b>766,6</b>
Launags			
Pankūkas kefīra [A01, A03] (196g/295,0 kcal)			
Ievārījums A (100g/177,6 kcal)			
Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
<b>5,7</b>	<b>105,7</b>	<b>9,7</b>	<b>531,1</b>
Vakariņas			
Cepti kartupeļi [A09] (400g/280,6 kcal)			
Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,2 kcal)			
Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)			
Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
<b>14,9</b>	<b>104,0</b>	<b>24,1</b>	<b>690,1</b>
Uzturvērtības kopā			
<b>62,5</b>	<b>356,2</b>	<b>78,1</b>	<b>2369,9</b>
<b>Sāls(g): 7,6000 ; Cukurs: 60,0000</b>			
(75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790)			
Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

### Grupa: 1-4 klase

Brokastis			
Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal)			
Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal)			
Žāvētā desa (50g/98,3 kcal)			
Tēja augļu (181g/19,5 kcal)			
<b>17,7</b>	<b>30,4</b>	<b>16,9</b>	<b>343,1</b>

Svētdiena 12.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 1-4 klase

<b>Pusdienas</b>			
Vārīti kartupeļi (701g/177,6 kcal)			
Cepts vistas šķiņķītis [A03, A09, A10] (137g/277,6 kcal)			
Kabači marinētie (100g/0,0 kcal)			
Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)			
Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal)			
Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)			
<b>24,2</b>	<b>95,0</b>	<b>27,4</b>	<b>722,2</b>
<b>Launags</b>			
Pankūkas kefīra [A01, A03] (193g/287,2 kcal)			
Ievārījums A (100g/177,6 kcal)			
Tēja augļu (179g/11,7 kcal)			
<b>5,7</b>	<b>91,7</b>	<b>9,7</b>	<b>476,5</b>
<b>Vakariņas</b>			
Cepti kartupeļi [A09] (400g/280,7 kcal)			
Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,3 kcal)			
Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)			
Tēja augļu (179g/11,7 kcal)			
<b>12,0</b>	<b>90,0</b>	<b>19,6</b>	<b>583,5</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>59,6</b>	<b>307,1</b>	<b>73,6</b>	<b>2125,3</b>
<b>Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 24,0000</b>			
(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

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne

Paraksts: \_\_\_\_\_