

Paraksts _____

Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 03.11.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola- Spāre

Pirmdienas 28.10.2024				Otrdienas 29.10.2024				Trešdienas 30.10.2024				Ceturtdienas 31.10.2024				Piektdienas 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1.-4.klase

Brokastis 	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Siers [A07] (60g/212,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (70g/220,6 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal)	Brokastis Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (100g/104,0 kcal) Žāvētā desa (40g/78,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (70g/220,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (250g/186,7 kcal) Ievārijums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (122g/401,8 kcal) Augļu tēja (190g/18,0 kcal)	Brokastis Kliju maize 2 gab. [A01] (50g/105,8 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal) Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (205g/288,3 kcal)	28,2	42,8	32,8	578,5	10,9	40,6	24,9	430,6	23,0	83,8	26,0	660,5	11,0	54,1	24,5	479,7					Pusdienas Vārīti kartupeļi (300g/194,3 kcal) Kurzemes stroganovs [A01, A07, A09] (234g/123,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un majonēzi [A03, A09, A10] (120g/104,9 kcal) Rupjmaizes zupa [A01] (170g/176,3 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal)	Pusdienas Cūkgaļas plovš [A09] (302g/299,6 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (150g/259,1 kcal) Sulas ķīselis (150g/126,3 kcal)	Pusdienas Vārīti griķi [A01] (155g/99,0 kcal) Vistas šķiņķa gaļa krējuma mērcē [A07] (200g/227,1 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (100g/56,6 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal) Zemeņu krēms [A07] (100g/185,1 kcal) Sulas ķīselis* (150g/122,1 kcal)	Pusdienas Dārzenu sautējums [A09] (357g/190,3 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/73,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/53,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (80g/254,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem [A09] (260g/206,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un svaigu gurķi (125g/41,5 kcal) Svaigu augļu ķīselis (146g/118,2 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal)	6,2	127,9	37,0	865,9	12,9	145,5	27,3	873,5	20,3	96,9	32,1	753,2	11,7	112,4	27,7	744,0	10,4	111,4	15,4	623,9	Launags Kellogs (50g/134,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Karameles (10g/ kcal) Plātsmaize [A01, A07] (150g/485,3 kcal)	Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (144g/172,3 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (250g/188,0 kcal) Ievārijums (30g/54,0 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Rasols [A03, A10] (194g/225,5 kcal) Saldskābmaize [A01] (50g/122,6 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal) Ābols (150g/72,0 kcal)	Launags	17,5	133,7	13,6	726,8	3,6	28,6	7,2	191,8	4,1	61,9	3,0	290,0	16,1	73,5	21,0	541,4					Vakariņas Soļanka ar gaļu [A09] (432g/264,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (400g/246,1 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (400g/371,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Biešu zupa [A09] (400g/162,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas	12,5	30,8	22,9	377,6	13,2	41,8	16,7	369,5	16,2	55,5	22,0	483,9	7,5	39,4	16,4	334,8					Uzturvērtības kopā 36,2 292,4 73,5 1970,3 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 25,0000	Uzturvērtības kopā 57,9 258,7 84,0 2013,3 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 73,5000	Uzturvērtības kopā 51,5 254,9 82,0 1957,7 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 43,3000	Uzturvērtības kopā 58,3 309,1 91,1 2280,7 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 24,3000	Uzturvērtības kopā 21,4 165,5 39,9 1103,6 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 15,5000
28,2	42,8	32,8	578,5	10,9	40,6	24,9	430,6	23,0	83,8	26,0	660,5	11,0	54,1	24,5	479,7																																																																																									
Pusdienas Vārīti kartupeļi (300g/194,3 kcal) Kurzemes stroganovs [A01, A07, A09] (234g/123,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un majonēzi [A03, A09, A10] (120g/104,9 kcal) Rupjmaizes zupa [A01] (170g/176,3 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal)	Pusdienas Cūkgaļas plovš [A09] (302g/299,6 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (150g/259,1 kcal) Sulas ķīselis (150g/126,3 kcal)	Pusdienas Vārīti griķi [A01] (155g/99,0 kcal) Vistas šķiņķa gaļa krējuma mērcē [A07] (200g/227,1 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (100g/56,6 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal) Zemeņu krēms [A07] (100g/185,1 kcal) Sulas ķīselis* (150g/122,1 kcal)	Pusdienas Dārzenu sautējums [A09] (357g/190,3 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/73,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/53,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (80g/254,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem [A09] (260g/206,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un svaigu gurķi (125g/41,5 kcal) Svaigu augļu ķīselis (146g/118,2 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal)	6,2	127,9	37,0	865,9	12,9	145,5	27,3	873,5	20,3	96,9	32,1	753,2	11,7	112,4	27,7	744,0	10,4	111,4	15,4	623,9	Launags Kellogs (50g/134,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Karameles (10g/ kcal) Plātsmaize [A01, A07] (150g/485,3 kcal)	Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (144g/172,3 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (250g/188,0 kcal) Ievārijums (30g/54,0 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Rasols [A03, A10] (194g/225,5 kcal) Saldskābmaize [A01] (50g/122,6 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal) Ābols (150g/72,0 kcal)	Launags	17,5	133,7	13,6	726,8	3,6	28,6	7,2	191,8	4,1	61,9	3,0	290,0	16,1	73,5	21,0	541,4					Vakariņas Soļanka ar gaļu [A09] (432g/264,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (400g/246,1 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (400g/371,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Biešu zupa [A09] (400g/162,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas	12,5	30,8	22,9	377,6	13,2	41,8	16,7	369,5	16,2	55,5	22,0	483,9	7,5	39,4	16,4	334,8					Uzturvērtības kopā 36,2 292,4 73,5 1970,3 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 25,0000	Uzturvērtības kopā 57,9 258,7 84,0 2013,3 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 73,5000	Uzturvērtības kopā 51,5 254,9 82,0 1957,7 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 43,3000	Uzturvērtības kopā 58,3 309,1 91,1 2280,7 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 24,3000	Uzturvērtības kopā 21,4 165,5 39,9 1103,6 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 15,5000																									
6,2	127,9	37,0	865,9	12,9	145,5	27,3	873,5	20,3	96,9	32,1	753,2	11,7	112,4	27,7	744,0	10,4	111,4	15,4	623,9																																																																																					
Launags Kellogs (50g/134,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Karameles (10g/ kcal) Plātsmaize [A01, A07] (150g/485,3 kcal)	Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (144g/172,3 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (250g/188,0 kcal) Ievārijums (30g/54,0 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Rasols [A03, A10] (194g/225,5 kcal) Saldskābmaize [A01] (50g/122,6 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal) Ābols (150g/72,0 kcal)	Launags	17,5	133,7	13,6	726,8	3,6	28,6	7,2	191,8	4,1	61,9	3,0	290,0	16,1	73,5	21,0	541,4					Vakariņas Soļanka ar gaļu [A09] (432g/264,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (400g/246,1 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (400g/371,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Biešu zupa [A09] (400g/162,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas	12,5	30,8	22,9	377,6	13,2	41,8	16,7	369,5	16,2	55,5	22,0	483,9	7,5	39,4	16,4	334,8					Uzturvērtības kopā 36,2 292,4 73,5 1970,3 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 25,0000	Uzturvērtības kopā 57,9 258,7 84,0 2013,3 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 73,5000	Uzturvērtības kopā 51,5 254,9 82,0 1957,7 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 43,3000	Uzturvērtības kopā 58,3 309,1 91,1 2280,7 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 24,3000	Uzturvērtības kopā 21,4 165,5 39,9 1103,6 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 15,5000																																																		
17,5	133,7	13,6	726,8	3,6	28,6	7,2	191,8	4,1	61,9	3,0	290,0	16,1	73,5	21,0	541,4																																																																																									
Vakariņas Soļanka ar gaļu [A09] (432g/264,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (400g/246,1 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (400g/371,0 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Biešu zupa [A09] (400g/162,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas	12,5	30,8	22,9	377,6	13,2	41,8	16,7	369,5	16,2	55,5	22,0	483,9	7,5	39,4	16,4	334,8					Uzturvērtības kopā 36,2 292,4 73,5 1970,3 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 25,0000	Uzturvērtības kopā 57,9 258,7 84,0 2013,3 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 73,5000	Uzturvērtības kopā 51,5 254,9 82,0 1957,7 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 43,3000	Uzturvērtības kopā 58,3 309,1 91,1 2280,7 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 24,3000	Uzturvērtības kopā 21,4 165,5 39,9 1103,6 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 15,5000																																																																											
12,5	30,8	22,9	377,6	13,2	41,8	16,7	369,5	16,2	55,5	22,0	483,9	7,5	39,4	16,4	334,8																																																																																									
Uzturvērtības kopā 36,2 292,4 73,5 1970,3 Sāls(g): 4,5000 ; Cukurs: 25,0000	Uzturvērtības kopā 57,9 258,7 84,0 2013,3 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 73,5000	Uzturvērtības kopā 51,5 254,9 82,0 1957,7 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 43,3000	Uzturvērtības kopā 58,3 309,1 91,1 2280,7 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 24,3000	Uzturvērtības kopā 21,4 165,5 39,9 1103,6 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 15,5000																																																																																																				

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
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) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(35-80) (156-320) (47-81) (1389-2140) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172
---	---	---	---

Grupa: Pieaugušie(skolas darbinieki)

Brokastis	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Siers [A07] (70g/248,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (80g/252,1 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal)	Brokastis Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (150g/156,2 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (70g/220,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (300g/224,1 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (122g/401,8 kcal) Augļu tēja (190g/18,0 kcal)	Brokastis Kliju maize 2 gab. [A01] (60g/127,0 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal) Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (250g/351,6 kcal)
31,0 46,5 37,4 645,4	14,2 44,5 31,9 522,2	24,4 90,6 26,6 697,9	13,0 64,4 28,2 564,2	
Pusdienas Vārīti kartupeļi (400g/259,1 kcal) Kurzemes stroganovs [A01, A07, A09] (250g/132,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un majonēzi [A03, A09, A10] (130g/113,6 kcal) Rupjmaizes zupa [A01] (170g/176,3 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal)	Pusdienas Cūkgaļas plov [A09] (375g/372,1 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (150g/259,1 kcal) Sulas ķīselis (150g/126,3 kcal)	Pusdienas Vārīti griķi [A01] (200g/127,8 kcal) Vistas šķiņķa gaļa krējuma mērcē [A07] (200g/227,1 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (150g/85,0 kcal) Formas maze [A07] (40g/84,4 kcal) Zemeņu krēms [A07] (100g/185,1 kcal) Sulas ķīselis* (150g/122,1 kcal)	Pusdienas Dārzenu sautējums [A09] (400g/213,2 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/73,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/53,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (80g/254,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem [A09] (300g/237,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un svaigu gurķi (125g/41,5 kcal) Svaigu augļu ķīselis (146g/118,2 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)
6,2 144,9 38,4 948,0	14,7 157,3 32,7 976,6	20,8 111,1 34,3 831,5	11,9 115,8 28,6 766,9	10,7 118,8 17,8 675,9
Launags Kellogs (50g/134,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Karameles (10g/ kcal) Plātsmaize [A01, A07] (150g/485,3 kcal)	Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (150g/179,4 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (300g/225,8 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Rasols [A03, A10] (250g/290,6 kcal) Saldskābmaize [A01] (50g/122,6 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal) Ābols (150g/72,0 kcal)	Launags
17,5 133,7 13,6 726,8	3,7 29,5 7,5 198,9	4,9 69,1 3,6 327,8	18,4 76,8 25,7 606,5	
Vakariņas Soļanka ar gaļu [A09] (500g/306,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (35g/72,3 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (500g/307,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/464,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Biešu zupa [A09] (500g/203,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas
14,4 35,7 26,7 439,8	16,4 52,5 21,8 472,0	20,1 70,4 27,3 607,8	8,3 43,4 18,8 375,4	
Uzturvērtības kopā 38,1 314,3 78,7 2114,6 Sāls(g): 5,5000 ; Cukurs: 25,0000	Uzturvērtības kopā 65,8 285,8 99,4 2292,9 Sāls(g): 5,3000 ; Cukurs: 73,9000	Uzturvērtības kopā 60,0 295,1 97,1 2289,3 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs: 45,5000	Uzturvērtības kopā 63,0 326,6 99,7 2446,7 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 25,3000	Uzturvērtības kopā 23,7 183,2 46,0 1240,1 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs: 15,5000

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Pieaugušie(skolas darbinieki)

(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)	(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)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (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)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (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)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (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)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (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)	Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Grupa: 5.-9.klase

Brokastis	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Siers [A07] (60g/212,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (70g/220,6 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal)	Brokastis Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (125g/130,1 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (70g/220,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (275g/205,4 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (122g/401,8 kcal) Augļu tēja (190g/18,0 kcal)	Brokastis Kliju maize 2 gab. [A01] (60g/127,0 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal) Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (225g/316,5 kcal)															
28,2	42,8	32,8	578,5	14,0	42,6	29,9	496,1	23,7	87,2	26,3	679,2	12,3	61,0	26,2	529,1				
Pusdienas Vārīti kartupeļi (350g/226,7 kcal) Kurzemes stroganovs [A01, A07, A09] (234g/123,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un majonēzi [A03, A09, A10] (130g/113,6 kcal) Rupjmaizes zupa [A01] (170g/176,3 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal)	Pusdienas Cūkgaļas plov [A09] (350g/347,3 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (150g/259,1 kcal) Sulas ķīselis (150g/126,3 kcal)	Pusdienas Vārīti griķi [A01] (175g/111,8 kcal) Vistas šķiņķa gaļa krējuma mērcē [A07] (200g/227,1 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (125g/70,8 kcal) Formas maze [A07] (40g/84,4 kcal) Zemeņu krēms [A07] (100g/185,1 kcal) Sulas ķīselis* (150g/122,1 kcal)	Pusdienas Dārzenu sautējums [A09] (375g/199,9 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/73,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/53,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (80g/254,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem [A09] (280g/221,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un svaigu gurķi (125g/41,5 kcal) Svaigu augļu ķīselis (146g/118,2 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)															
6,2	136,6	37,7	907,0	14,2	153,2	30,9	941,6	20,8	105,8	33,3	801,3	11,8	113,8	28,1	753,6	10,7	115,3	17,6	660,1
Launags Kellogs (50g/134,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Karameles (10g/ kcal) Plātsmaize [A01, A07] (150g/485,3 kcal)	Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (150g/179,4 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (275g/206,9 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Rasols [A03, A10] (200g/232,5 kcal) Saldskābmaize [A01] (50g/122,6 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal) Ābols (150g/72,0 kcal)	Launags															
17,5	133,7	13,6	726,8	3,7	29,5	7,5	198,9	4,5	65,5	3,3	308,9	16,3	73,7	21,5	548,4				
Vakariņas Soļanka ar gaļu [A09] (450g/275,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (35g/72,3 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (450g/276,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (450g/417,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Biešu zupa [A09] (450g/183,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas															
13,2	33,9	24,6	409,3	15,0	49,4	19,3	431,1	18,3	65,1	24,2	551,1	7,9	41,4	17,6	355,1				
Uzturvērtības kopā 36,9 304,2 75,9 2043,1 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs: 25,0000	Uzturvērtības kopā 61,1 274,9 90,5 2150,1 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs: 73,9000	Uzturvērtības kopā 57,6 279,0 90,7 2157,4 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 44,4000	Uzturvērtības kopā 59,7 316,1 93,5 2336,3 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 24,8000	Uzturvērtības kopā 23,0 176,3 43,8 1189,2 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs: 15,5000															

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5.-9.klase

(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(50-105) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172
---	---	---	---	---

Grupa: Arodgrupas

Brokastis	Brokastis Vārīta ola [A03] (50g/24,0 kcal) Siers [A07] (70g/248,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (80g/252,1 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal)	Brokastis Biešu-ķiploku salāti [A03, A07, A10] (150g/156,2 kcal) Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu 2 gab.* [A01, A07] (70g/220,6 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis 4 graudu biezputra [A01, A07] (300g/224,1 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2gab [A01, A07] (122g/401,8 kcal) Augļu tēja (190g/18,0 kcal)	Brokastis Kliju maize 2 gab. [A01] (60g/127,0 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal) Griķu salāti [A01, A03, A09, A10] (250g/351,6 kcal)
31,0 46,5 37,4 645,4	14,2 44,5 31,9 522,2	24,4 90,6 26,6 697,9	13,0 64,4 28,2 564,2	
Pusdienas Vārīti kartupeļi (375g/242,9 kcal) Kurzemes stroganovs [A01, A07, A09] (250g/132,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un majonēzi [A03, A09, A10] (130g/113,6 kcal) Rupjmaizes zupa [A01] (170g/176,3 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal)	Pusdienas Cūkgaļas plov [A09] (375g/372,1 kcal) Marinēti ķirbji (100g/84,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Formas maze [A07] (30g/63,3 kcal) Dundagas krēms [A01, A07] (150g/259,1 kcal) Sulas ķīselis (150g/126,3 kcal)	Pusdienas Vārīti griķi [A01] (200g/127,8 kcal) Vistas šķiņķa gaļa krējuma mērcē [A07] (200g/227,1 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (150g/85,0 kcal) Formas maze [A07] (40g/84,4 kcal) Zemeņu krēms [A07] (100g/185,1 kcal) Sulas ķīselis* (150g/122,1 kcal)	Pusdienas Dārzenu sautējums [A09] (400g/213,2 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (100g/73,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/53,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (80g/254,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Pusdienas Makaroni ar malto gaļu un dārzeniem [A09] (300g/237,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un svaigu gurķi (125g/41,5 kcal) Svaigu augļu ķīselis (146g/118,2 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)
6,2 140,9 38,4 931,8	14,7 157,3 32,7 976,6	20,8 111,1 34,3 831,5	11,9 115,8 28,6 766,9	10,7 118,8 17,8 675,9
Launags Kellogs (50g/134,9 kcal) Piens 2.5% [A07] (200g/106,6 kcal) Karameles (10g/ kcal) Plātsmaize [A01, A07] (150g/485,3 kcal)	Launags Ābolu sacepums [A01, A03, A07] (150g/179,4 kcal) Augļu tēja (206g/19,5 kcal)	Launags Kukurūzas biezputra [A07] (300g/225,8 kcal) Ievārījums (30g/54,0 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)	Launags Rasols [A03, A10] (250g/290,6 kcal) Saldskābmaize [A01] (50g/122,6 kcal) Kakao [A06, A07] (200g/121,3 kcal) Ābols (150g/72,0 kcal)	Launags
17,5 133,7 13,6 726,8	3,7 29,5 7,5 198,9	4,9 69,1 3,6 327,8	18,4 76,8 25,7 606,5	
Vakariņas Soļanka ar gaļu [A09] (500g/306,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (35g/72,3 kcal)	Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem (500g/307,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (50g/103,4 kcal)	Vakariņas Zemnieku zupa [A01, A09] (500g/464,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Biešu zupa [A09] (500g/203,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas
14,4 35,7 26,7 439,8	16,4 52,5 21,8 472,0	20,1 70,4 27,3 607,8	8,3 43,4 18,8 375,4	
Uzturvērtības kopā 38,1 310,3 78,7 2098,4 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 25,0000	Uzturvērtības kopā 65,8 285,8 99,4 2292,9 Sāls(g): 5,3000 ; Cukurs: 73,9000	Uzturvērtības kopā 60,0 295,1 97,1 2289,3 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs: 45,5000	Uzturvērtības kopā 63,0 326,6 99,7 2446,7 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 25,3000	Uzturvērtības kopā 23,7 183,2 46,0 1240,1 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs: 15,5000

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Arodgrupas

(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu	(57-105) (255-419) (76-109) (2270-2790) Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (1-40) Nav atbilstošu MK noteikumu
--	--	--	--	--	--

Sagatavoja: Galvenā pavāre
Alla Gutāne
Paraksts _____