

Ēdienkarte nedēļai: 22.05.2023 - 28.05.2023

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienas 22.05.2023				Otrdienas 23.05.2023				Trešdienas 24.05.2023				Ceturtdienas 25.05.2023				Piektdienas 26.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/209,6 kcal) Ievārījums A (60g/114,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)				Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (220g/332,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Brokastis Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (300g/321,6 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāvētā desa (50g/140,6 kcal) Sviests [A07] (20g/132,2 kcal)				Brokastis Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (400g/265,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal)				Brokastis Rasols [A03, A07, A09, A10] (250g/301,2 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Sviests [A07] (17g/112,4 kcal)			
8,9	116,3	2,3	523,0	27,4	41,7	29,4	569,8	16,8	80,9	42,7	775,4	19,6	68,2	25,8	580,9	14,4	47,7	36,3	576,5
Pusdienas Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (450g/199,0 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (180g/120,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)				Pusdienas Marinēts gurķis (50g/9,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Makaroni (100g/330,8 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (175g/216,3 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (150g/350,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (450g/242,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Jogurta krēms [A07] (100g/204,3 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (450g/346,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/73,9 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (600g/179,6 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (180g/235,5 kcal) Marinētu biešu salāti A (125g/87,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)			
21,8	58,4	14,5	446,3	25,8	138,3	35,3	970,5	14,9	92,2	34,1	724,4	29,4	94,3	29,4	757,0	29,4	161,1	30,2	1038,7
Launags Kanēļmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (139g/459,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/285,6 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Karameles (30g/ kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (350g/354,4 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Launags Saldējums [A01, A07] (125g/223,8 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			
22,1	90,2	14,1	524,3	11,6	68,3	8,6	398,3	12,3	102,4	7,6	525,6	4,1	36,8	12,5	271,8	9,0	61,5	6,8	342,9
Vakariņas Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,3 kcal) Plovs [A09] (450g/955,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (450g/267,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (650g/194,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (180g/226,2 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Risotto A [A09] (350g/406,1 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas			
45,0	144,8	42,6	1140,5	17,7	34,9	24,5	404,5	18,5	77,4	17,3	545,5	26,8	84,1	17,7	601,6				
Uzturvērtības kopā 97,8 409,7 73,5 2634,1 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 85,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 82,5 283,2 97,8 2343,1 Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 56,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 62,5 352,9 101,7 2570,9 Sāls(g): 10,0000 ; Cukurs: 88,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 79,9 283,4 85,4 2211,3 Sāls(g): 6,5000 ; Cukurs: 59,8000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 52,8 270,3 73,3 1958,1 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs: 23,3000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Pirmdiena 22.05.2023				Otrdiena 23.05.2023				Trešdiena 24.05.2023				Ceturtdiena 25.05.2023				Piektdiena 26.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (400g/239,5 kcal) Ievārījums A (60g/114,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)				Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (250g/377,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Brokastis Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (350g/375,2 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāvēta desa (60g/168,7 kcal) Sviests [A07] (20g/132,2 kcal)				Brokastis Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (400g/265,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)				Brokastis Rasols [A03, A07, A09, A10] (300g/361,3 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Sviests [A07] (20g/132,2 kcal)			
9,8	122,8	2,4	552,9	30,8	42,6	32,0	615,1	19,1	87,3	47,7	857,1	21,8	68,2	28,6	614,9	16,3	51,2	42,6	656,4
Pusdienas Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (500g/221,2 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (180g/120,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)				Pusdienas Marinēts gurķis (50g/9,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Makaroni (150g/496,2 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/247,3 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (150g/350,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (500g/269,7 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Jogurta krēms [A07] (120g/245,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (500g/385,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (700g/209,6 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (200g/261,6 kcal) Marinētu biešu salāti A (150g/105,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)			
23,9	59,9	15,4	468,5	32,9	174,0	38,1	1166,9	16,3	98,9	39,2	802,7	31,3	95,0	31,5	785,0	32,1	170,9	32,7	1112,4
Launags Kanēlmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (139g/459,1 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (400g/326,4 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Karameles (30g/ kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (400g/405,0 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Launags Saldējums [A01, A07] (125g/223,8 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			
24,0	91,9	16,9	562,8	13,2	74,3	9,8	439,1	14,0	111,1	8,6	576,2	4,1	36,8	12,5	271,8	9,0	61,5	6,8	342,9
Vakariņas Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,3 kcal) Plovs [A09] (500g/1061,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (500g/297,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (700g/209,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/251,4 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Risotto A [A09] (380g/441,1 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas			
49,9	157,9	47,7	1257,2	19,1	36,9	25,4	423,8	20,1	81,4	19,1	585,7	28,8	89,0	18,7	636,6				
Uzturvērtības kopā 107,6 432,5 82,4 2841,4 Sāls(g): 7,0000 ; Cukurs: 96,0000 (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 96,0 327,8 105,3 2644,9 Sāls(g): 6,2000 ; Cukurs: 57,2000 (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 69,5 378,7 114,6 2821,7 Sāls(g): 11,2000 ; Cukurs: 92,5000 (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 86,0 289,0 91,3 2308,3 Sāls(g): 7,1000 ; Cukurs: 59,8000 (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 57,4 283,6 82,1 2111,7 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 24,0000 (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 Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) Ievārījums A (60g/114,3 kcal)				Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/273,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)				Brokastis Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (250g/268,0 kcal) Saldskāba maize [A01] (40g/98,0 kcal)				Brokastis Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (350g/232,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)				Brokastis Rasols [A03, A07, A09, A10] (200g/240,9 kcal) Kliju maize [A01] (30g/59,2 kcal)			
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pirmdiena 22.05.2023				Otrdiena 23.05.2023				Trešdiena 24.05.2023				Ceturtdiena 25.05.2023				Piektdiena 26.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)				Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Žāvētā desa (50g/140,6 kcal) Sviests [A07] (15g/99,2 kcal)				Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal)				Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Sviests [A07] (15g/99,2 kcal)			
8,0	109,9	2,2	493,1	22,9	40,6	26,0	510,9	15,1	69,0	36,4	664,3	18,1	58,8	23,6	517,8	12,4	43,8	31,0	503,0
Pusdienas Vistas un puķkāpostu zupa [A09] (400g/176,9 kcal) Augļu ķīselis ar pienu A [A07] (180g/120,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal)				Pusdienas Marinēts gurķis (50g/9,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Makaroni (100g/330,8 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (150g/185,2 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (150g/350,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (400g/215,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Jogurta krēms [A07] (96g/196,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (150g/150,9 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar omleti A [A03, A09] (400g/308,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,3 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (450g/134,7 kcal) Vistas gaļa krējuma mērcē [A01, A07, A09] (150g/196,2 kcal) Marinētu biešu salāti A (120g/84,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/397,2 kcal)			
19,5	56,7	12,6	413,7	24,2	137,1	33,1	939,4	13,9	89,2	32,0	689,2	26,7	89,0	26,5	697,5	25,9	149,6	27,4	951,0
Launags Kanēļmaizītes pašceptas A [A01, A03, A07] (139g/459,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/244,7 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Karameles (30g/ kcal)				Launags Kukurūzas biezputra [A07] (350g/354,4 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Launags Saldējums [A01, A07] (125g/223,8 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/236,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)			
22,1	90,2	14,1	524,3	10,0	62,3	7,4	357,4	12,3	102,4	7,6	525,6	4,1	36,8	12,5	271,8	9,0	61,5	6,8	342,9
Vakariņas Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,3 kcal) Plovs [A09] (400g/849,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (400g/237,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (600g/179,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (160g/201,1 kcal) Tēja augļu (200g/61,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				Vakariņas Risotto A [A09] (300g/348,2 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal)				Vakariņas			
39,9	131,7	37,6	1023,8	15,7	32,4	21,6	364,3	16,9	73,3	15,5	505,4	22,9	74,0	15,2	522,6				
Uzturvērtības kopā 89,5 388,5 66,5 2454,9 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 84,1000 (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 72,8 272,4 88,1 2172,0 Sāls(g): 4,7000 ; Cukurs: 54,7000 (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 58,2 333,9 91,5 2384,5 Sāls(g): 9,1000 ; Cukurs: 87,0000 (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 71,8 258,6 77,8 2009,7 Sāls(g): 5,8000 ; Cukurs: 58,0000 (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 47,3 254,9 65,2 1796,9 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs: 23,2000 (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: