

Paraksts: _____

Ēdienkarte nedēļai: 09.12.2024 - 15.12.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola - Raiskums

Pirmdiena 09.12.2024				Otrdiena 10.12.2024				Trešdiena 11.12.2024				Ceturtdiena 12.12.2024				Piektdiena 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: PII

Brokastis Tēja augļu (160g/49,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g/207,6 kcal)				Brokastis Mannas biežputra A [A01, A07] (250g/170,6 kcal) Ievārījums A (40g/71,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (40g/134,2 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (150g/20,6 kcal)				Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (125g/216,9 kcal) Svaigs gurķis (50g/3,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal)				Brokastis Četrgraudu biežputra [A01, A07] (200g/159,7 kcal) Ievārījums A (50g/88,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,7 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Tēja augļu (160g/49,0 kcal)				Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Kakao [A07] (160g/77,6 kcal)			
8,2	28,2	12,5	256,6	13,0	71,9	18,4	502,8	17,7	36,1	24,9	437,3	15,4	85,7	19,0	571,5	20,7	32,5	22,2	411,1
Pusdienas Vārīti kartupeļi (500g/126,6 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (100g/120,4 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (100g/78,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (100g/57,3 kcal) Piens 2,5% [A07] (100g/53,3 kcal)				Pusdienas Plovs [A09] (225g/476,0 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				Pusdienas Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (300g/275,6 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (150g/342,9 kcal)				Pusdienas Vārīti kartupeļi (400g/101,3 kcal) C/g. karbonāde [A03, A09] (100g/227,7 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (100g/48,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (100g/57,3 kcal) Putukrējums [A07] (30g/121,9 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (40g/157,1 kcal) Krējuma mērce [A07, A09] (40g/92,1 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar omleti [A03, A09] (300g/170,8 kcal) Krējums 20% [A07] (20g/40,7 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Kompots (160g/89,4 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (60g/190,8 kcal)			
10,9	81,5	15,3	502,8	29,0	124,7	27,4	859,2	13,3	79,8	39,8	725,7	23,2	99,1	43,1	872,4	20,0	81,6	19,5	580,3
Launags Jogurts [A07] (150g/100,5 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)				Launags Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (200g/235,1 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Launags Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g/149,1 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal)				Launags Makaronu salāti [A03, A09, A10] (150g/239,7 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Launags Piens 2,5% [A07] (160g/85,3 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal)			
10,7	31,5	5,9	221,8	14,0	39,5	16,3	357,1	6,6	50,4	3,2	255,7	10,3	74,2	7,6	404,1	6,3	17,6	5,1	141,4
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 29,8 141,2 33,7 981,2 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs: 28,4000				Uzturvērtības kopā 56,0 236,1 62,1 1719,1 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs: 55,2000				Uzturvērtības kopā 37,6 166,3 67,9 1418,7 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs: 49,6000				Uzturvērtības kopā 48,9 259,0 69,7 1848,0 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs: 62,5000				Uzturvērtības kopā 47,0 131,7 46,8 1132,8 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs: 22,8000			

Pirmdiena 09.12.2024				Otrdiena 10.12.2024				Trešdiena 11.12.2024				Ceturtdiena 12.12.2024				Piektdiena 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: PII

(30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(30-60) (130-250) (35-75) (1500-1750) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172
---	---	---	---	---	---

Grupa: Arodgruppas

Brokastis	Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/238,8 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/347,0 kcal) Svaigs gurķis (60g/4,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,6 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/251,6 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)															
20,9	107,9	30,2	784,8	26,9	43,9	36,8	611,1	23,8	133,6	29,2	887,6	27,4	45,4	32,7	582,2				
Pusdienas Vārīti kartupeļi (850g/215,2 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,3 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (175g/137,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (350g/740,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (500g/459,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (150g/342,9 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) C/g. karbonāde [A03, A09] (120g/273,4 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (150g/72,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/235,6 kcal) Krējuma mērce [A07, A09] (60g/138,0 kcal)	Pusdienas Vistas zupa ar omleti [A03, A09] (500g/284,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kompots (200g/111,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (60g/190,8 kcal)															
20,9	145,1	29,4	925,1	42,0	166,5	40,6	1198,5	21,1	103,3	53,6	974,1	30,3	174,1	62,1	1370,3	29,6	98,7	27,6	759,1
Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (300g/352,7 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,6 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Launags Makaronu salāti [A03, A09, A10] (300g/479,5 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Launags															
13,2	34,0	7,4	255,3	21,4	53,9	24,2	517,1	9,9	80,1	4,8	401,2	16,5	112,5	14,6	643,9				
Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (500g/291,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Šķelto zirņu zupa A [A09] (500g/411,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (850g/215,2 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (225g/271,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (500g/355,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas															
17,9	41,7	26,3	445,5	26,7	65,9	30,6	583,2	15,1	92,6	20,4	611,2	17,9	42,7	32,1	527,0				

Pirmdiena 09.12.2024				Otrdiena 10.12.2024				Trešdiena 11.12.2024				Ceturtdiena 12.12.2024				Piektdiena 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Arodgrupas

Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā	Uzturvērtības kopā
52,0 220,8 63,1 1625,9 Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs: 29,6000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	111,0 394,2 125,6 3083,6 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 58,9000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	73,0 319,9 115,6 2597,6 Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs: 69,5000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	88,5 462,9 138,0 3428,8 Sāls(g): 7,9000 ; Cukurs: 87,4000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	57,0 144,1 60,3 1341,3 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs: 28,3000 (75-125) (255-419) (110-130) (2200-2300) Sāls(g): (5-7) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172

Grupa: 5-9 klase

Brokastis	Brokastis Mannas biežputra A [A01, A07] (350g/238,8 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (175g/303,6 kcal) Svaigs gurķis (60g/4,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Četrgraudu biežputra [A01, A07] (300g/239,6 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)
20,9 107,9 30,2 784,8	24,0 43,5 33,4 567,7	20,9 129,5 24,6 818,7	24,9 43,4 28,8 530,0	
Pusdienas Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (175g/210,2 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (150g/118,0 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (300g/634,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (450g/413,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (130g/297,1 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) C/g. karbonāde [A03, A09] (120g/273,4 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (150g/72,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/235,6 kcal) Krējuma mērce [A07, A09] (70g/161,1 kcal)	Pusdienas Vistas zupa ar omleti [A03, A09] (450g/256,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kompots (200g/111,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (60g/190,8 kcal)
19,4 137,7 26,4 862,6	37,3 153,5 35,7 1082,5	19,3 93,7 48,3 882,4	30,5 174,5 64,4 1393,4	27,4 97,0 26,1 730,5
Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (275g/323,2 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Launags Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (275g/205,0 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Launags Makaronu salāti [A03, A09, A10] (250g/399,6 kcal) Kliju maize [A01] (40g/84,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Launags
13,2 34,0 7,4 255,3	19,9 52,4 22,3 487,6	9,0 77,1 4,4 382,6	13,6 95,5 12,1 542,8	
Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (450g/262,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)	Vakariņas Šķelto zirņu zupa A [A09] (450g/370,1 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (850g/215,2 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (225g/271,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal)	Vakariņas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (450g/319,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas

Pirmdiena 09.12.2024				Otrdiena 10.12.2024				Trešdiena 11.12.2024				Ceturtdiena 12.12.2024				Piektdiena 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 5-9 klase

15,8	34,8	23,3	385,5	23,7	57,1	28,0	519,8	15,1	92,6	20,4	611,2	16,5	40,8	29,5	491,5				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
48,4 206,5 57,1 1503,4				101,8 370,9 116,2 2874,7				67,4 306,9 106,5 2443,9				81,5 440,3 130,6 3246,4				52,3 140,4 54,9 1260,5			
Sāls(g): 4,6000 ; Cukurs: 27,8000				Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs: 58,9000				Sāls(g): 6,2000 ; Cukurs: 64,6000				Sāls(g): 7,5000 ; Cukurs: 87,4000				Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 28,3000			
(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)				(50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750)			
Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)				Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis	Brokastis															
	Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/238,8 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (200g/347,0 kcal) Svaigs gurķis (60g/4,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,6 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (75g/251,6 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)															
20,9	107,9	30,2	784,8	26,9	43,9	36,8	611,1	23,8	133,6	29,2	887,6	27,4	45,4	32,7	582,2				
Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas															
Vārīti kartupeļi (850g/215,2 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,3 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (175g/137,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Plovs [A09] (350g/740,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (500g/459,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (150g/342,9 kcal)	Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) C/g. karbonāde [A03, A09] (120g/273,4 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (175g/84,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (60g/235,6 kcal) Krējuma mērce [A07, A09] (65g/149,6 kcal)	Vistas zupa ar omleti [A03, A09] (500g/284,7 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kompots (200g/111,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (60g/190,8 kcal)															
20,9	145,1	29,4	925,1	42,0	166,5	40,6	1198,5	21,1	103,3	53,6	974,1	30,5	176,0	63,9	1394,0	29,6	98,7	27,6	759,1
Launags	Launags	Launags	Launags	Launags															
Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (300g/352,7 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,6 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Makaronu salāti [A03, A09, A10] (300g/479,5 kcal) Kliju maize [A01] (50g/105,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)																
13,2	34,0	7,4	255,3	21,4	53,9	24,2	517,1	9,9	80,1	4,8	401,2	16,5	112,5	14,6	643,9				

Pirmdiena 09.12.2024				Otrdiena 10.12.2024				Trešdiena 11.12.2024				Ceturtdiena 12.12.2024				Piektdiena 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: Darbinieku ēdināšana

Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (500g/291,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Graudu maize [A01] (40g/82,7 kcal)	Vakariņas Šķelto zirņu zupa A [A09] (500g/411,3 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal)	Vakariņas Vārīti kartupeļi (850g/215,2 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (225g/271,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Vakariņas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (500g/355,1 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)	Vakariņas
17,9 41,7 26,3 445,5	26,7 65,9 30,6 583,2	15,1 92,6 20,4 611,2	17,9 42,7 32,1 527,0	
Uzturvērtības kopā 52,0 220,8 63,1 1625,9 Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs: 29,6000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 111,0 394,2 125,6 3083,6 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 58,9000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 73,0 319,9 115,6 2597,6 Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs: 69,5000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 88,7 464,8 139,8 3452,5 Sāls(g): 8,2000 ; Cukurs: 88,1000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (15-20) ; Cukurs(g): (50-70) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	Uzturvērtības kopā 57,0 144,1 60,3 1341,3 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs: 28,3000 (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	Brokastis Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/204,7 kcal) Ievārījums A (60g/106,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal)	Brokastis Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (150g/260,2 kcal) Svaigs gurķis (60g/4,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (250g/199,7 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Siers Krievijas [A07] (30g/106,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/218,1 kcal) Kakao [A07] (194g/94,0 kcal)
17,9 135,0 23,8 822,3	32,6 140,5 30,8 966,5	17,5 87,0 43,2 803,5	27,9 167,6 59,1 1308,3	25,1 95,2 23,6 691,9
Pusdienas Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,1 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/107,8 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Plovs [A09] (250g/528,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/161,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)	Pusdienas Makaronu zupa ar kartupeļiem A [A09] (400g/367,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu ķīselis ar putukrējumu A [A07] (120g/274,3 kcal)	Pusdienas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) C/g. karbonāde [A03, A09] (110g/250,7 kcal) Svaigo dārzeņu salāti ar eļļu [A09] (150g/72,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/114,5 kcal) Putukrējums [A07] (50g/203,3 kcal) Karamelizētas auzu pārslas [A01, A07] (50g/196,3 kcal) Krējuma mērce [A07, A09] (60g/138,0 kcal)	Pusdienas Vistas zupa ar omleti [A03, A09] (400g/227,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Kompots (200g/111,7 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (60g/190,8 kcal)
17,9 135,0 23,8 822,3	32,6 140,5 30,8 966,5	17,5 87,0 43,2 803,5	27,9 167,6 59,1 1308,3	25,1 95,2 23,6 691,9
Launags Jogurts [A07] (200g/134,0 kcal) Brokastu pārslas A (50g/56,1 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal)	Launags Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (250g/293,7 kcal) Kliju maize [A01] (40g/84,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (250g/186,4 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal)	Launags Makaronu salāti [A03, A09, A10] (200g/319,7 kcal) Kliju maize [A01] (30g/63,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	Launags
13,2 34,0 7,4 255,3	17,6 46,7 20,3 436,9	8,1 74,1 4,0 364,0	10,7 78,5 9,6 441,7	

Pirmdienā 09.12.2024				Otrdienā 10.12.2024				Trešdienā 11.12.2024				Ceturtdienā 12.12.2024				Piektdienā 13.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Grupa: 1-4 klase

Vakariņas Pupiņu zupa A [A09] (400g/233,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/62,0 kcal)				Vakariņas Šķelto zirņu zupa A [A09] (400g/328,9 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal)				Vakariņas Vārīti kartupeļi (800g/202,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				Vakariņas Svaigu kāpostu zupa A [A09] (400g/284,1 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal)				Vakariņas			
14,1	32,4	20,4	346,2	21,3	52,7	24,6	468,4	13,6	88,2	18,2	568,3	15,0	38,7	25,9	445,8				
Uzturvērtības kopā 45,2 201,4 51,6 1423,8 Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs: 26,9000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 86,6 337,2 97,8 2518,1 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs: 57,9000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 60,3 292,4 95,4 2260,1 Sāls(g): 5,6000 ; Cukurs: 61,9000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 70,3 402,7 114,1 2905,7 Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 83,0000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-6) ; Cukurs(g): (25-30) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,4 136,5 48,7 1169,7 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 28,3000 (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

Pusdienas			
Launags Skolas piens [A07] (250g/133,3 kcal)			
7,3	12,0	6,3	133,3
Uzturvērtības kopā 7,3 12,0 6,3 133,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs: 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Galvenāis pavārs
A.Gutāne
Paraksts: _____