

## Ēdienkarte nedēļai: 27.11.2023 - 03.12.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdienas 27.11.2023				Otrdienas 28.11.2023				Trešdienas 29.11.2023				Ceturtdienas 30.11.2023				Piektdienas 01.12.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 5-9 klase

<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (250g/268,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (65g/140,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (208g/250,5 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (60g/196,9 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (208g/54,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Aknu pastēte [A07, A09] (110g/253,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)			
8,9	116,3	2,3	523,0	15,1	68,2	34,5	646,5	19,3	39,9	27,5	482,0	13,1	51,1	27,6	502,2	23,5	36,0	31,2	518,1
<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 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)				<b>Pusdienas</b> Soļanka [A07] (450g/389,9 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)				<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> 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	29,3	139,6	37,3	1012,5	25,0	98,3	50,7	871,6	29,4	94,3	29,4	757,0	29,4	161,1	30,2	1038,7
<b>Launags</b> Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/185,5 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (350g/354,4 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/183,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/244,8 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Karameles (30g/ kcal)				<b>Launags</b>			
6,3	53,6	4,9	289,2	12,4	87,3	7,7	467,1	7,4	85,1	1,0	368,1	10,4	80,1	7,7	432,9				
<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (450g/267,5 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b>			
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				
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>82,0 373,1 64,3 2399,0</b> <b>Sāls(g): 5,4000 ; Cukurs: 70,0000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>74,5 330,0 104,0 2530,6</b> <b>Sāls(g): 7,7000 ; Cukurs: 57,6000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>70,2 300,7 96,5 2267,2</b> <b>Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs: 82,0000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>79,7 309,6 82,4 2293,7</b> <b>Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 59,6000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>52,9 197,1 61,4 1556,8</b> <b>Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs: 23,3000</b> (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Pirmdiena 27.11.2023				Otrdiena 28.11.2023				Trešdiena 29.11.2023				Ceturtdiena 30.11.2023				Piektdiena 01.12.2023			
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> 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)				<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (60g/130,1 kcal) Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (300g/321,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (208g/250,5 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (50g/164,1 kcal) Tēja ar cukuru [A07] (200g/52,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Aknu pastēte [A07, A09] (120g/276,9 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Svaigs gurķis (100g/11,2 kcal)			
9,8	122,8	2,4	552,9	15,5	74,3	36,2	689,3	19,3	39,9	27,5	482,0	12,5	46,4	25,9	467,3	25,0	36,1	33,1	541,1
<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 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)				<b>Pusdienas</b> Sojanka [A07] (500g/432,9 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)				<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> 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	36,4	175,3	40,1	1208,9	27,4	105,4	57,6	965,9	31,3	95,0	31,5	785,0	32,1	170,9	32,7	1112,4
<b>Launags</b> Kviešu maize ar ievārījumu [A01] (90g/185,5 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (400g/405,0 kcal) Ievārījums A (60g/112,7 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/183,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/244,8 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Karameles (30g/ kcal)				<b>Launags</b>			
6,3	53,6	4,9	289,2	14,1	96,0	8,7	517,7	7,4	100,1	1,0	426,6	10,4	80,1	7,7	432,9				
<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (500g/297,3 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vārīti kartupeļi (800g/239,6 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)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b>			
49,9	157,9	47,7	1257,2	19,1	36,9	25,4	423,8	20,9	87,7	19,1	615,7	28,8	89,0	18,7	636,6				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 89,9 394,2 70,4 2567,8 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 71,0000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 85,1 382,5 110,4 2839,7 Sāls(g): 8,7000 ; Cukurs: 59,1000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 75,0 333,1 105,2 2490,2 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 99,5000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 83,0 310,5 83,8 2321,8 Sāls(g): 6,1000 ; Cukurs: 59,3000 (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,1 207,0 65,8 1653,5 Sāls(g): 4,4000 ; 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

<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (300g/179,7 kcal) Ievārījums A (60g/114,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Kartupeļu-sīpolu salāti A [A03, A09, A10] (230g/246,6 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biezpiens(9%) ar krējumu A [A07] (141g/258,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (208g/250,5 kcal) Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (55g/180,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Aknu pastēte [A07, A09] (100g/230,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)			
---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Pirmdiena 27.11.2023				Otrdiena 28.11.2023				Trešdiena 29.11.2023				Ceturtdiena 30.11.2023				Piektdiena 01.12.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 1-4 klase

Vafeles [A01, A03, A07] (50g/140,6 kcal)				Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Vārīta desa (60g/130,1 kcal)				Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Svaigs tomāts (100g/16,0 kcal)				Tēja ar cukuru [A07] (208g/54,8 kcal)				Kakao [A07] (194g/103,7 kcal) Svaigs gurķis (80g/9,0 kcal)			
8,0	109,9	2,2	493,1	14,2	65,5	32,6	614,3	19,3	39,9	27,5	482,0	12,9	49,0	26,7	485,8	21,7	35,5	29,4	492,8
<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 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)				<b>Pusdienas</b> Soļanka [A07] (400g/346,5 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)				<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> 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	27,7	138,4	35,1	981,4	22,9	94,5	46,6	820,0	26,7	89,0	26,5	697,5	25,9	149,6	27,4	951,0
<b>Launags</b> Kviešu maize ar ievārijumu [A01] (90g/185,5 kcal) Kakao [A07] (194g/103,7 kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (200g/202,5 kcal) Ievārijums A (60g/112,7 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (307g/183,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (290g/236,6 kcal) Ievārijums A (100g/188,1 kcal) Karameles (30g/ kcal)				<b>Launags</b>			
6,3	53,6	4,9	289,2	7,2	61,3	4,5	315,2	7,4	85,1	1,0	368,1	10,0	78,9	7,4	424,7				
<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Pupiņu zupa A [A09] (400g/237,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b>			
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				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 73,7 351,9 57,3 2219,8 Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs: 69,1000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 64,8 297,6 93,8 2275,2 Sāls(g): 6,4000 ; Cukurs: 53,1000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 66,5 292,8 90,6 2175,5 Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs: 81,5000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 72,5 290,9 75,8 2130,6 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 59,3000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,6 185,1 56,8 1443,8 Sāls(g): 3,2000 ; 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: \_\_\_\_\_