

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

## Ēdienkarte nedēļai: 09.10.2023 - 15.10.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Pirmdiena 09.10.2023				Otrdiena 10.10.2023				Trešdiena 11.10.2023				Ceturtdiena 12.10.2023				Piektdiena 13.10.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

#### Grupa: Nometne

<b>Brokastis</b>			
<b>Pusdienas</b>			
Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (400g/718,4 kcal)			
Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (70g/107,1 kcal)			
Augļu-ogu ķīselis A (200g/115,4 kcal)			
Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)			
Brokastu pārsļas A (30g/33,7 kcal)			
<b>42,8</b>	<b>137,1</b>	<b>34,8</b>	<b>1038,0</b>
<b>Launags</b>			
Piena koržiki [A01, A03, A07] (200g/639,2 kcal)			
Tēja augļu (191g/58,5 kcal)			
<b>12,8</b>	<b>125,1</b>	<b>17,3</b>	<b>697,7</b>
<b>Vakariņas</b>			
Frikadeļu zupa A [A03, A09] (500g/282,7 kcal)			
Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal)			
Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)			
<b>19,8</b>	<b>39,2</b>	<b>18,7</b>	<b>409,2</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>75,4</b>	<b>301,4</b>	<b>70,8</b>	<b>2144,9</b>
<b>Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 70,7000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

#### Grupa: 5-9 klase

<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (350g/300,9 kcal) Ievārījums A (90g/166,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (450g/299,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)	<b>Brokastis</b> Dārzeņu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (300g/276,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (275g/368,4 kcal) Salda skāba maize [A01] (45g/110,3 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar makaroniem A [A07] (400g/290,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)
--	--	--	---	---

Pirmdiena 09.10.2023				Otrdiena 10.10.2023				Trešdiena 11.10.2023				Ceturtdiena 12.10.2023				Piektdiena 13.10.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 5-9 klase

Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)				Siers Holandes [A07] (45g/153,0 kcal)				Tēja augļu (191g/58,5 kcal)								Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal)			
19,9	126,0	21,9	776,9	21,4	70,7	26,2	601,3	11,5	72,9	19,6	514,4	20,4	49,6	25,5	506,8	21,8	68,9	27,3	605,8
<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/251,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (175g/267,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (125g/61,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Tomātu zupa ar pupiņām [A09] (450g/591,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (450g/340,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rupjmaizes ķīselis [A01] (160g/583,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Šķelto zirņu zupa A [A09] (450g/375,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Biezpiena putas [A07] (105g/253,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (350g/628,5 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (60g/91,8 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/115,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal)			
31,8	153,8	38,2	1091,1	46,4	120,8	42,4	996,5	35,2	186,2	30,1	1157,1	38,6	105,9	48,5	940,1	37,9	125,8	30,5	932,8
<b>Launags</b> Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Karameles (30g/ kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (350g/285,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)				<b>Launags</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/268,4 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Karameles (30g/ kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (300g/303,8 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Launags</b>			
6,8	15,5	5,7	140,3	11,9	86,1	8,9	473,6	8,6	94,2	4,8	456,5	11,0	111,5	6,8	550,4				
<b>Vakariņas</b> 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)				<b>Vakariņas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (400g/492,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/355,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> Viltotie kāpostu tīteņi A [A07, A09] (422g/623,3 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (50g/87,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b>			
10,9	33,8	21,2	369,2	30,0	92,2	21,3	677,8	27,2	36,7	25,0	481,5	30,1	98,9	35,2	832,7				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 69,4 329,1 87,0 2377,5 Sāls(g): 9,8000 ; Cukurs: 54,3000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 109,7 369,8 98,8 2749,2 Sāls(g): 9,9000 ; Cukurs: 70,6000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 82,5 390,0 79,5 2609,5 Sāls(g): 8,7000 ; Cukurs: 46,5000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 100,1 365,9 116,0 2830,0 Sāls(g): 5,2000 ; Cukurs: 69,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 59,7 194,7 57,8 1538,6 Sāls(g): 5,7000 ; Cukurs: 29,2000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu			

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

<b>Brokastis</b> Mannas biezputra A [A01, A07] (400g/343,9 kcal) Ievārījums A (90g/166,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (500g/332,2 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Dārzenu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (300g/276,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (300g/402,0 kcal) Saldskāba maize [A01] (50g/122,6 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar makaroniem A [A07] (450g/327,1 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/208,9 kcal)
--	--	--	---	---

Pirmdiena 09.10.2023				Otrdiena 10.10.2023				Trešdiena 11.10.2023				Ceturtdiena 12.10.2023				Piektdiena 13.10.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: Darbinieku ēdināšana

Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)				Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)				Tēja augļu (191g/58,5 kcal)								Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal)			
21,4	133,7	22,6	819,9	23,9	80,0	29,9	681,3	11,5	72,9	19,6	514,4	22,3	54,0	27,8	552,7	25,7	78,4	32,6	706,0
<b>Pusdienas</b> Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal) Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (189g/289,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (150g/73,7 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (100g/315,0 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Tomātu zupa ar pupiņām [A09] (500g/657,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (500g/378,5 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rupjmaizes ķīselis [A01] (160g/583,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Šķelto zirņu zupa A [A09] (500g/417,3 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Biezpiena putas [A07] (105g/253,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Griķi ar gaļu un dārzeniņiem [A01] (400g/718,4 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (70g/107,1 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/115,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal)			
34,8	164,5	44,1	1198,5	50,3	126,9	45,8	1062,1	37,2	189,5	31,9	1195,0	41,6	112,5	52,1	1003,0	42,8	137,1	34,8	1038,0
<b>Launags</b> Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Karameles (30g/ kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (400g/326,3 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)				<b>Launags</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/313,1 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Karameles (30g/ kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (400g/405,1 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Launags</b>			
6,8	15,5	5,7	140,3	13,5	92,1	10,1	514,4	9,9	102,5	5,5	501,2	14,5	128,9	8,9	651,7				
<b>Vakariņas</b> Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (505g/272,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal)				<b>Vakariņas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (500g/616,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (500g/394,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Maize rudzu [A01] (35g/74,0 kcal)				<b>Vakariņas</b> Viltotie kāpostu tīteņi A [A07, A09] (450g/664,6 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (50g/87,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b>			
12,0	36,3	24,0	409,3	36,8	107,9	25,0	801,0	30,4	41,6	28,1	542,0	31,8	103,3	36,9	874,0				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 75,0 350,0 96,4 2568,0 Sāls(g): 10,6000 ; Cukurs: 58,3000 (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> 124,5 406,9 110,8 3058,8 Sāls(g): 11,1000 ; Cukurs: 73,7000 (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> 89,0 406,5 85,1 2752,6 Sāls(g): 9,5000 ; Cukurs: 48,4000 (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> 110,2 398,7 125,7 3081,4 Sāls(g): 6,0000 ; Cukurs: 72,0000 (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> 68,5 215,5 67,4 1744,0 Sāls(g): 6,6000 ; Cukurs: 30,7000 (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] (307g/263,9 kcal) Ievārījums A (60g/110,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar grūbām [A01, A07] (400g/265,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)	<b>Brokastis</b> Dārzenu-pupiņu salāti [A03, A09, A10] (275g/253,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)	<b>Brokastis</b> Vistas gaļas salāti [A03, A09, A10] (250g/334,8 kcal) Saldskāba maize [A01] (40g/98,0 kcal) Tēja ar cukuru (200g/28,1 kcal)	<b>Brokastis</b> Piena zupa ar makaroniem A [A07] (354g/257,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal)
--	--	--	--	---

Pirmdiena 09.10.2023				Otrdiena 10.10.2023				Trešdiena 11.10.2023				Ceturtdiena 12.10.2023				Piektdiena 13.10.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

### Grupa: 1-4 klase

Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)				Siers Holandes [A07] (40g/136,0 kcal)				Tēja augļu (191g/58,5 kcal)								Siers Holandes [A07] (30g/102,0 kcal)			
18,4	106,0	21,2	684,5	19,3	64,7	24,2	551,1	10,3	66,2	17,1	461,6	18,5	45,2	23,2	460,9	17,9	60,0	22,1	508,6
<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (877g/262,5 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/251,9 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal) Stroganovs cūkgaļas A [A01, A07, A09] (160g/244,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku [A03, A09, A10] (105g/51,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Tomātu zupa ar pupiņām [A09] (400g/525,8 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Rabarberu uzpūtenis [A01] (100g/182,6 kcal) Maize rudzu [A01] (25g/52,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (400g/302,7 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rupjmaizes ķīselis [A01] (160g/583,4 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Šķelto zirņu zupa A [A09] (400g/333,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Biezpiena putas [A07] (105g/253,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/184,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Griķi ar gaļu un dārzeņiem [A01] (300g/538,6 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (50g/76,5 kcal) Augļu-ogu ķīselis A (200g/115,4 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal)			
30,1	152,6	36,0	1058,3	42,5	114,7	39,0	930,9	33,0	182,7	27,3	1108,7	35,9	101,5	45,0	887,8	33,0	114,5	26,2	827,6
<b>Launags</b> Brokastu pārslas A (30g/33,7 kcal) Karameles (30g/ kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal)				<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/244,7 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal)				<b>Launags</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (261g/233,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Karameles (30g/ kcal)				<b>Launags</b> Kukurūzas biezputra [A07] (200g/202,5 kcal) Ievārījums A (100g/188,1 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Launags</b>			
6,8	15,5	5,7	140,3	10,3	80,1	7,7	432,8	7,5	87,7	4,3	421,6	7,5	94,1	4,7	449,1				
<b>Vakariņas</b> Biešu zupa ar sv. kāpostiem A [A09] (400g/215,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> Makaroni ar malto gaļu A [A09] (437g/538,3 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b> Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (400g/315,6 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/52,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b> Viltotie kāpostu tīteņi A [A07, A09] (400g/590,9 kcal) Krējuma-tomātu mērce [A07, A09] (40g/70,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Vakariņas</b>			
9,9	31,4	18,6	331,6	32,3	97,8	21,6	712,8	24,3	34,0	22,0	431,6	28,4	94,7	32,4	782,8				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 65,2 305,5 81,5 2214,7 Sāls(g): 8,9000 ; Cukurs: 53,0000 (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> 104,4 357,3 92,5 2627,6 Sāls(g): 9,0000 ; Cukurs: 67,4000 (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> 75,1 370,6 70,7 2423,5 Sāls(g): 7,9000 ; Cukurs: 45,0000 (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> 90,3 335,5 105,3 2580,6 Sāls(g): 4,3000 ; Cukurs: 66,0000 (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> 50,9 174,5 48,3 1336,2 Sāls(g): 4,8000 ; Cukurs: 27,8000 (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

## Ēdienkarte nedēļai: 09.10.2023 - 15.10.2023

### Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

Sestdiena 14.10.2023				Svētdiena 15.10.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

#### Grupa: Nometne

<b>Brokastis</b> Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (65g/194,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Holandes [A07] (50g/170,0 kcal) Žāvētā desa (65g/182,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Rasols [A03, A07, A09, A10] (300g/361,2 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/179,1 kcal)			
23,2	37,4	40,6	605,3	14,1	57,9	34,4	598,8
<b>Pusdienas</b> Viltotie kāpostu tīteņi A [A07, A09] (500g/738,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/73,6 kcal) Augļu ķīselis (150g/118,0 kcal) Piens 2,5% [A07] (150g/80,0 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vārīti kartupeļi (450g/134,7 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/246,4 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (200g/219,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal) Rīsu biezputra ar ķīseli [A07] (300g/234,8 kcal)			
40,0	131,0	43,5	1073,4	23,2	124,3	33,7	898,6
<b>Launags</b> Ābolu plātsmaize ar kefīra mīklu [A01, A03, A07] (250g/437,7 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal)				<b>Launags</b>			
10,4	95,6	8,6	496,2				
<b>Vakariņas</b> Rasoņņiks A [A01, A09] (500g/429,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/63,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/63,4 kcal)				<b>Vakariņas</b>			
22,3	45,8	31,3	555,5				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 95,9 309,8 124,0 2730,4 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs: 85,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,3 182,2 68,1 1497,4 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs: 45,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sestdiena 14.10.2023				Svētdiena 15.10.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

**Grupa: 5-9 klase**

**Grupa: Darbinieku ēdināšana**

**Grupa: 1-4 klase**

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne  
Paraksts: \_\_\_\_\_