

Ēdienkarte nedēļai: 02.08.2021 - 06.08.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Darbinieki

Otrdiena 03.08.2021				Trešdiena 04.08.2021				Ceturtdiena 05.08.2021				Piektdiena 06.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar malto gaļu (300g/410,2 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (120g/84,9 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A07] (150g/98,7 kcal) Ābols (250g/127,3 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (350g/230,1 kcal) Krējums (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Jogurta krēms (100g/201,2 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Ābols (150g/76,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Vistas fileja [A03] (90g/226,2 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (120g/111,7 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (150g/92,6 kcal) Arbūzs (200g/80,0 kcal)				Pusdienas Rasolņiks (300g/237,3 kcal) Krējums (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (80g/165,2 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Arbūzs (200g/80,0 kcal)			
34,8	115,1	23,4	798,1	25,2	82,5	29,4	680,5	35,7	104,6	26,6	796,4	29,5	86,3	21,8	655,3
Uzturvērtības kopā 34,8 115,1 23,4 798,1 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 6,0000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,2 82,5 29,4 680,5 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 20,0000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,7 104,6 26,6 796,4 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 6,0000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,5 86,3 21,8 655,3 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,5000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: medicīnas māsas v.i. Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 02.08.2021 - 06.08.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Mazie-1-2g.v

Otrdiena 03.08.2021				Trešdiena 04.08.2021				Ceturtdiena 05.08.2021				Piektdiena 06.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A07] (120g/130,2 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Siers (15g/52,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/113,4 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (20g/4,3 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Brokastis Omlete ar zaļumiem [A03, A07] (90g/130,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Brokastis Biezputra rīsu pārslu [A07] (120g/125,5 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal) Tēja ar citronu (120g/12,9 kcal)			
10,2	43,8	13,6	335,4	6,0	39,3	10,1	270,1	9,7	11,7	16,5	232,2	5,5	44,0	9,2	277,9
Pusdienas Makaroni ar malto gaļu (180g/245,9 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (50g/35,4 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A07] (120g/78,8 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (200g/131,4 kcal) Krējums (5g/12,4 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Jogurta krēms (50g/100,6 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Vistas fileja [A03] (40g/100,5 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (80g/74,5 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (120g/74,0 kcal) Arbūzs (180g/72,0 kcal)				Pusdienas Rasoliņš (200g/157,9 kcal) Krējums (5g/12,4 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (50g/103,2 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal)			
20,4	52,4	12,1	399,8	13,5	39,3	14,9	340,9	18,9	69,7	16,6	499,6	18,0	45,0	13,3	370,0
Launags Biezpiens ar krējumu [A07] (70g/127,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Ābols (50g/25,5 kcal)				Launags Dārzena salāti ar desu (120g/161,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Ābols (60g/30,5 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A07] (200g/164,7 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				Launags Makaroni ar rīvētu sieru (160g/269,2 kcal) Tomāti (30g/6,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Arbūzs (100g/40,0 kcal)			
10,7	17,6	16,2	254,7	4,4	26,9	19,6	293,7	7,8	30,3	12,0	257,9	11,6	52,8	8,3	331,1
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 41,3 113,8 41,9 989,9 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 15,7000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 23,9 105,5 44,6 904,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 23,6000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 36,4 111,7 45,1 989,7 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 10,6000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 35,1 141,8 30,8 979,0 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 21,9000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: medicīnas māsas v.i. Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 02.08.2021 - 06.08.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Lielie 3-6 gv

Otrdiena 03.08.2021				Trešdiena 04.08.2021				Ceturtdiena 05.08.2021				Piektdiena 06.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A07] (160g/173,6 kcal) Ievārījums (25g/62,8 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Siers (25g/88,0 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (160g/151,2 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal)				Brokastis Omlete ar zaļumiem [A03, A07] (120g/173,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Brokastis Biezputra rīsu pārslu [A07] (150g/156,9 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (25g/3,0 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,5 kcal)			
14,6	55,5	17,3	431,8	7,7	46,3	11,3	315,1	12,5	13,6	19,8	280,7	6,9	51,8	9,9	318,5
Pusdienas Makaroni ar malto gaļu (200g/273,3 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (80g/56,6 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A07] (150g/98,7 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (250g/164,3 kcal) Krējums (5g/12,4 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Jogurta krēms (80g/160,9 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Vistas fileja [A03] (70g/175,9 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (100g/93,1 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (150g/92,6 kcal) Arbūzs (180g/72,0 kcal)				Pusdienas Rasoliņš (250g/197,6 kcal) Krējums (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (60g/123,8 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)			
24,2	68,7	15,1	505,6	18,3	57,4	20,6	485,6	29,9	96,7	22,7	705,5	23,1	61,7	17,7	494,2
Launags Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/163,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Ābols (120g/61,2 kcal)				Launags Dārzeni salāti ar desu (150g/201,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Ābols (120g/61,0 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A07] (250g/206,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				Launags Makaroni ar rīvētu sieru (200g/336,5 kcal) Tomāti (50g/10,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Arbūzs (120g/48,0 kcal)			
13,7	26,1	19,4	326,7	5,3	35,9	23,3	364,4	9,4	36,1	13,4	299,2	14,7	65,1	10,4	410,7
Vakariņas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Vistas gaļas mērce (100g/209,5 kcal) Tomāti (50g/10,7 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas				Vakariņas Rīsi (140g/126,0 kcal) Maltās gaļas mērce (100g/166,8 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas			
14,9	35,5	19,9	377,4					16,2	43,0	16,8	392,3				
Uzturvērtības kopā 67,4 185,8 71,7 1641,5 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 23,1000 (45-68) (225-248) (60-70) (1700-2100) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 31,3 139,6 55,2 1165,1 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 30,8000 (45-68) (225-248) (60-70) (1700-2100) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 68,0 189,4 72,7 1677,7 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 19,2000 (45-68) (225-248) (60-70) (1700-2100) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 44,7 178,6 38,0 1223,4 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 27,6000 (45-68) (225-248) (60-70) (1700-2100) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: medicīnas māsas v.i. Tamāra Bukovska