

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Darbinieki

| Pirmdiena 11.10.2021 | | | | Otrdiena 12.10.2021 | | | | Trešdiena 13.10.2021 | | | | Ceturtdiena 14.10.2021 | | | | Piektdiena 15.10.2021 | | | |
|--|--------------|-------------|--------------|--|-------------|-------------|--------------|--|-------------|-------------|--------------|---|-------------|-------------|--------------|--|-------------|-------------|--------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Pusdienas Rīsi (200g/180,2 kcal) Azū (170g/300,4 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (120g/85,0 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g/193,8 kcal) Ābols (180g/91,6 kcal) | | | | Pusdienas Rasoļņiks (350g/277,0 kcal) Krējums (20g/49,6 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (100g/206,4 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) | | | | Pusdienas Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta vista (150g/388,2 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (120g/49,8 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (180g/131,3 kcal) | | | | Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu [A01] (330g/417,9 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (120g/112,0 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Rīsi putukrējumā (80g/220,2 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) | | | | Pusdienas Biešu zupa (350g/187,1 kcal) Krējums (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Kakao krēms (80g/239,3 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Ābols (250g/127,2 kcal) | | | |
| 34,0 | 132,1 | 30,9 | 928,0 | 33,8 | 76,0 | 28,7 | 681,0 | 41,6 | 88,0 | 37,9 | 855,2 | 27,9 | 87,4 | 49,2 | 898,1 | 18,6 | 92,7 | 32,9 | 726,4 |
| Uzturvērtības kopā 34,0 132,1 30,9 928,0 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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 33,8 76,0 28,7 681,0 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 16,7000 (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 41,6 88,0 37,9 855,2 Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 10,6000 (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 27,9 87,4 49,2 898,1 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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 18,6 92,7 32,9 726,4 Sāls(g): 1,2000 ; 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 | | | |

Sagatavoja: medicīnas māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Mazie-1-2g.v

| Pirmdiena 11.10.2021 | | | | Otrdiena 12.10.2021 | | | | Trešdiena 13.10.2021 | | | | Ceturtdiena 14.10.2021 | | | | Piektdiena 15.10.2021 | | | |
|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/113,6 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Siers (15g/52,8 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal) | | | | Brokastis Mannas biezputra [A07] (120g/112,6 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (25g/39,3 kcal) Tēja ar citronu (120g/12,9 kcal) | | | | Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/145,1 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) | | | | Brokastis Omelete [A03, A07] (90g/145,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal) | | | | Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (120g/127,3 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Grauzdēta kviešu maize ar sieru (50g/154,9 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) | | | |
| 9,7 | 38,4 | 14,3 | 318,1 | 8,5 | 41,8 | 11,5 | 301,9 | 11,7 | 12,2 | 17,2 | 247,3 | 10,5 | 11,8 | 17,7 | 247,8 | 10,5 | 43,4 | 16,1 | 347,8 |
| Pusdienas Rīsi (100g/90,0 kcal) Azū (100g/176,4 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (50g/35,4 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (120g/115,9 kcal) | | | | Pusdienas Rasoņņiks (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) | | | | Pusdienas Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta vista (85g/219,9 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (50g/20,7 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (120g/87,3 kcal) | | | | Pusdienas Dārzenu sautējums ar gaļu [A01] (180g/227,8 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (50g/46,6 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Rīsi putukrējumā (50g/137,6 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal) | | | | Pusdienas Biešu zupa (200g/106,7 kcal) Krējums (5g/12,4 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Kakao krēms (50g/149,6 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal) | | | |
| 18,4 | 60,4 | 16,1 | 457,4 | 18,0 | 45,0 | 13,3 | 370,0 | 22,9 | 52,0 | 23,2 | 506,5 | 15,1 | 51,8 | 27,2 | 508,5 | 9,9 | 40,3 | 18,7 | 365,2 |
| Launags Piena makaronu zupa [A07] (200g/164,7 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Pusžāvēta desa (20g/57,4 kcal) | | | | Launags Makaroni ar rīvētu sieru (160g/269,2 kcal) Tomāti (40g/8,6 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Arbūzs (110g/44,0 kcal) | | | | Launags Piena rīsu zupa [A07] (200g/119,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal) | | | | Launags Dārzenu salāti ar zivi [A03] (100g/109,1 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal) | | | | Launags Bulciņa kafijas (50g/106,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Ābols (100g/50,9 kcal) | | | |
| 10,4 | 29,6 | 16,8 | 308,9 | 11,8 | 54,1 | 8,3 | 337,2 | 5,7 | 23,2 | 10,8 | 212,4 | 5,4 | 17,7 | 13,6 | 211,9 | 1,8 | 20,3 | 14,8 | 172,8 |
| Vakariņas | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas | | | |
| Uzturvērtības kopā 38,5 128,4 47,2 1084,4 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 13,6000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) | | | | Uzturvērtības kopā 38,3 140,9 33,1 1009,1 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 21,6000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) | | | | Uzturvērtības kopā 40,3 87,4 51,2 966,2 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 12,1000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) | | | | Uzturvērtības kopā 31,0 81,3 58,5 968,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 20,6000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) | | | | Uzturvērtības kopā 22,2 104,0 49,6 885,8 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 25,0000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) | | | |
| Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | |

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Lielie 3-6 gv

| Pirmdiena 11.10.2021 | | | | Otrdiena 12.10.2021 | | | | Trešdiena 13.10.2021 | | | | Ceturtdiena 14.10.2021 | | | | Piektdiena 15.10.2021 | | | |
|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (160g/151,4 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Siers (20g/70,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal) | | | | Brokastis Mannas biezputra [A07] (160g/150,1 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (50g/78,5 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal) | | | | Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,4 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) | | | | Brokastis Omlete [A03, A07] (120g/193,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal) | | | | Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (150g/159,2 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Grauzdēta kviešu maize ar sieru (50g/154,9 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal) | | | |
| 12,6 | 45,1 | 16,9 | 378,4 | 12,9 | 50,8 | 15,1 | 387,1 | 14,4 | 12,7 | 19,8 | 283,6 | 13,6 | 13,8 | 21,4 | 301,5 | 11,5 | 50,1 | 17,1 | 384,9 |
| Pusdienas Rīsi (150g/135,1 kcal) Azū (150g/265,0 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (80g/56,6 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (150g/145,2 kcal) | | | | Pusdienas Rasoļņiks (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) | | | | Pusdienas Kartupeļi (160g/112,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta vista (120g/310,5 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (80g/33,0 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (150g/109,3 kcal) | | | | Pusdienas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01] (200g/253,3 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (80g/74,6 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Rīsi putukrējumā (80g/220,2 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) | | | | Pusdienas Biešu zupa (250g/133,5 kcal) Krējums (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Kakao krēms (60g/179,5 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) | | | |
| 28,0 | 88,8 | 24,4 | 678,9 | 23,3 | 61,9 | 17,9 | 494,2 | 33,1 | 75,2 | 31,2 | 710,7 | 18,7 | 73,1 | 37,2 | 696,1 | 13,3 | 56,1 | 23,9 | 485,8 |
| Launags Piena makaronu zupa [A07] (250g/206,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Pusžāvēta desa (20g/57,4 kcal) | | | | Launags Makaroni ar rīvētu sieru (200g/336,5 kcal) Tomāti (50g/10,7 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Arbūzs (150g/60,0 kcal) | | | | Launags Piena rīsu zupa [A07] (250g/149,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal) | | | | Launags Dārzeņu salāti ar zivi [A03] (150g/163,8 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal) | | | | Launags Bulciņa kafijas (55g/117,2 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal) Ābols (200g/101,8 kcal) | | | |
| 12,0 | 35,4 | 18,2 | 350,2 | 14,8 | 67,7 | 10,4 | 422,6 | 6,8 | 27,2 | 11,9 | 242,2 | 7,5 | 21,5 | 17,2 | 266,6 | 2,3 | 33,5 | 17,0 | 239,6 |
| Vakariņas Kartupeļi (120g/84,0 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 Kartupeļu biezputra [A07] (140g/120,9 kcal) Desu mērce (80g/231,3 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal) | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas Cepti kartupeļi (150g/178,3 kcal) Biezpiens ar krējumu [A07] (70g/127,0 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal) | | | | | | | |
| 15,2 | 35,3 | 16,3 | 350,3 | 9,0 | 34,9 | 31,8 | 451,7 | | | | | 13,5 | 36,1 | 23,1 | 411,6 | | | | |

| Pirmdiena 11.10.2021 | | | | Otrdiena 12.10.2021 | | | | Trešdiena 13.10.2021 | | | | Ceturtdiena 14.10.2021 | | | | Piektdiena 15.10.2021 | | | |
|---|-----------|---------|-------------|---|-----------|---------|-------------|---|-----------|---------|-------------|---|-----------|---------|-------------|---|-----------|---------|-------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | |
| 67,8 | 204,6 | 75,8 | 1757,8 | 60,0 | 215,3 | 75,2 | 1755,6 | 54,3 | 115,1 | 62,9 | 1236,5 | 53,3 | 144,5 | 98,9 | 1675,8 | 27,1 | 139,7 | 58,0 | 1110,3 |
| Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 23,2000 | | | | Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 32,9000 | | | | Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 14,4000 | | | | Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 33,7000 | | | | Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 31,7000 | | | |
| (45-68) | (225-248) | (60-70) | (1700-2100) | (45-68) | (225-248) | (60-70) | (1700-2100) | (45-68) | (225-248) | (60-70) | (1700-2100) | (45-68) | (225-248) | (60-70) | (1700-2100) | (45-68) | (225-248) | (60-70) | (1700-2100) |
| Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) | | | | Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) | | | | Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) | | | | Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) | | | | Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) | | | |
| Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | |

Sagatavoja: medicīnas māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Skola 1-4 kl

| Pirmdiena 11.10.2021 | | | | Otrdiena 12.10.2021 | | | | Trešdiena 13.10.2021 | | | | Ceturtdiena 14.10.2021 | | | | Piektdiena 15.10.2021 | | | |
|--|-------|-------|--------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|--------|--|-------|-------|--------|--|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis | | | | Brokastis | | | | Brokastis | | | | Brokastis | | | | Brokastis | | | |
| 12,6 | 45,1 | 16,9 | 378,4 | 12,9 | 50,8 | 15,1 | 387,1 | 14,4 | 12,7 | 19,8 | 283,6 | 13,6 | 13,8 | 21,4 | 301,5 | 11,5 | 50,1 | 17,1 | 384,9 |
| Pusdienas | | | | Pusdienas | | | | Pusdienas | | | | Pusdienas | | | | Pusdienas | | | |
| Rīsi (200g/180,2 kcal) Azū (150g/265,0 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (100g/70,8 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (180g/174,5 kcal) Ābols (100g/50,9 kcal) | | | | Rasoņņiks (300g/237,3 kcal) Krējums (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (75g/154,8 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) | | | | Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta vista (140g/362,3 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (100g/41,4 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (160g/116,7 kcal) | | | | Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01] (300g/380,2 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (100g/93,3 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Rīsi putukrējumā (80g/220,2 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) | | | | Biešu zupa (300g/160,1 kcal) Krējums (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Kakao krēms (80g/239,3 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Ābols (80g/40,7 kcal) | | | |
| 30,7 | 116,4 | 26,7 | 818,4 | 27,9 | 68,0 | 21,3 | 564,9 | 38,2 | 80,8 | 35,5 | 792,3 | 25,9 | 83,7 | 46,0 | 841,7 | 16,0 | 70,6 | 30,6 | 612,9 |
| Launags | | | | Launags | | | | Launags | | | | Launags | | | | Launags | | | |
| Piena makaronu zupa [A07] (250g/206,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Puszāvēta desa (20g/57,4 kcal) | | | | Makaroni ar rīvētu sieru (200g/336,5 kcal) Tomāti (50g/10,7 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Arbūzs (150g/60,0 kcal) | | | | Piena rīsu zupa [A07] (250g/149,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal) | | | | Dārzeņu salāti ar zivi [A03] (150g/163,8 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal) | | | | Bulciņa kafijas (55g/117,2 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal) Ābols (200g/101,8 kcal) | | | |
| 12,0 | 35,4 | 18,2 | 350,2 | 14,8 | 67,7 | 10,4 | 422,6 | 6,8 | 27,2 | 11,9 | 242,2 | 7,5 | 21,5 | 17,2 | 266,6 | 2,3 | 33,5 | 17,0 | 239,6 |
| Vakariņas | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas | | | |
| Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | |
| 42,7 | 151,8 | 44,9 | 1168,6 | 42,7 | 135,7 | 31,7 | 987,5 | 45,0 | 108,0 | 47,4 | 1034,5 | 33,4 | 105,2 | 63,2 | 1108,3 | 18,3 | 104,1 | 47,6 | 852,5 |
| Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 9,7000 | | | | Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 18,8000 | | | | Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,4000 | | | | Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 21,8000 | | | | Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 24,7000 | | | |
| (45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200) | | | | (45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200) | | | | (45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200) | | | | (45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200) | | | | (45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200) | | | |
| Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | | Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | | Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | | Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | | Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | |
| Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | |

Sagatavoja: medicīnas māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Skola 5-9. kl

| Pirmdienā 11.10.2021 | | | | Otrdienā 12.10.2021 | | | | Trešdienā 13.10.2021 | | | | Ceturtdienā 14.10.2021 | | | | Piektdienā 15.10.2021 | | | |
|---|-------|-------|------|--|-------|-------|------|---|-------|-------|------|---|-------|-------|------|---|-------|-------|------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis | | | | Brokastis | | | | Brokastis | | | | Brokastis | | | | Brokastis | | | |
| | | | | Mannas biezputra [A07] (180g/168,9 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (50g/78,5 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal) | | | | Biezpiens ar krējumu [A07] (110g/199,5 kcal) Baltmaize ar sviestu (70g/173,6 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal) | | | | Omelete [A03, A07] (120g/193,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (70g/173,6 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal) | | | | Četrgraudu biezputra [A01, A07] (160g/169,8 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Grauzdēta kviešu maize ar sieru (75g/232,4 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal) | | | |
| 13,6 54,2 15,4 405,9 | | | | 16,8 20,4 27,7 393,7 | | | | 14,6 19,8 28,0 388,3 | | | | 15,0 55,0 23,4 473,0 | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | Pusdienas | | | | Pusdienas | | | | Pusdienas | | | | Pusdienas | | | |
| Rīsi (200g/180,2 kcal) Azū (170g/300,3 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (120g/84,9 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g/193,6 kcal) Ābols (180g/91,6 kcal) | | | | Rasoļņiks (350g/276,6 kcal) Krējums (20g/49,6 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (100g/206,4 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) | | | | Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta vista (150g/388,2 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (120g/49,5 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (180g/131,3 kcal) | | | | Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01] (330g/417,9 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (120g/112,0 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Rīsi putukrējumā (80g/220,2 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) | | | | Biešu zupa (330g/176,1 kcal) Krējums (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Kakao krēms (80g/239,3 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Ābols (150g/76,4 kcal) | | | |
| 33,9 132,1 30,8 927,6 | | | | 33,4 75,8 28,3 680,6 | | | | 41,0 88,0 38,0 854,9 | | | | 27,9 87,4 49,2 898,1 | | | | 17,3 80,2 31,8 664,6 | | | |
| Launags | | | | Launags | | | | Launags | | | | Launags | | | | Launags | | | |
| Piena makaronu zupa [A07] (300g/247,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Pusžāvēta desa (25g/71,8 kcal) | | | | Makaroni ar rīvētu sieru (250g/420,7 kcal) Tomāti (80g/17,1 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal) Arbūzs (150g/60,0 kcal) | | | | Piena rīsu zupa [A07] (300g/178,8 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal) | | | | Dārzeņu salāti ar zivi [A03] (180g/196,6 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal) | | | | Bulciņa kafijas (75g/159,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal) Ābols (200g/101,8 kcal) | | | |
| 14,4 41,3 20,8 405,9 | | | | 18,4 81,0 13,0 513,2 | | | | 7,9 31,2 13,0 272,0 | | | | 8,7 25,1 19,4 304,8 | | | | 2,9 35,5 22,6 282,2 | | | |
| Vakariņas | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas | | | | Vakariņas | | | |
| Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Maltās gaļas mērce (120g/200,1 kcal) Burkānu salāti (80g/64,5 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal) | | | | Kartupeļu biezputra [A07] (180g/155,4 kcal) Desu mērce (110g/318,1 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal) | | | | Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01] (250g/316,3 kcal) Burkānu salāti (90g/72,6 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal) | | | | Cepti kartupeļi (200g/237,7 kcal) Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/163,3 kcal) Burkānu salāti (80g/64,5 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal) | | | | | | | |
| 19,7 52,5 22,8 496,9 | | | | 12,2 46,0 44,9 620,1 | | | | 18,7 42,0 28,1 496,2 | | | | 18,0 49,5 32,9 573,7 | | | | | | | |

| Pirmdiena 11.10.2021 | | | | Otrdiena 12.10.2021 | | | | Trešdiena 13.10.2021 | | | | Ceturtdiena 14.10.2021 | | | | Piektdiena 15.10.2021 | | | |
|---|-----------|----------|-------------|---|-----------|----------|-------------|---|-----------|----------|-------------|---|-----------|----------|-------------|---|-----------|----------|-------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | |
| 68,0 | 225,9 | 74,4 | 1830,4 | 77,6 | 257,0 | 101,6 | 2219,8 | 84,4 | 181,6 | 106,8 | 2016,8 | 69,2 | 181,8 | 129,5 | 2164,9 | 35,2 | 170,7 | 77,8 | 1419,8 |
| Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 19,0000 | | | | Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 37,5000 | | | | Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 26,3000 | | | | Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 36,1000 | | | | Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 34,4000 | | | |
| (55-98) | (275-357) | (73-101) | (2200-2600) | (55-98) | (275-357) | (73-101) | (2200-2600) | (55-98) | (275-357) | (73-101) | (2200-2600) | (55-98) | (275-357) | (73-101) | (2200-2600) | (55-98) | (275-357) | (73-101) | (2200-2600) |
| Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | | Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | | Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | | Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | | Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) | | | |
| Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Nav atbilstošu MK noteikumu | | | |

Sagatavoja: medicīnas māsa Tamāra Bukovska