

## Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Skola 5-9. kl

Pirmdiena 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>			
<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu (350g/477,9 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (120g/85,0 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A07] (200g/131,5 kcal) Ābols (200g/101,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (350g/294,6 kcal) Krējums (20g/49,4 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiena krēms [A07] (80g/192,6 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Apelsīns (160g/60,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta zivs fileja [A03] (90g/151,6 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (120g/49,5 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (150g/92,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu sautējums ar gaļu [A01] (320g/404,8 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (120g/111,9 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Rīsi putukrējumā (80g/220,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasoļņiks (350g/276,5 kcal) Krējums (20g/49,6 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Mannas biezputra [A07] (120g/112,4 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Banāns (80g/73,0 kcal)			
39,9	122,5	25,9	873,2	30,8	90,1	30,0	745,4	28,0	81,7	16,3	579,6	27,5	87,1	48,5	884,8	26,8	95,6	19,8	659,5
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,9 122,5 25,9 873,2 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 8,0000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,8 90,1 30,0 745,4 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 18,0000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,0 81,7 16,3 579,6 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 7,5000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,5 87,1 48,5 884,8 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 18,0000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,8 95,6 19,8 659,5 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 13,3000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Med.māsa: Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

#### Grupa: Pārtikas paka.Skola 1-4.kl.1 diena

Otrdiena 13.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>			
Ābols (1015g/516,6 kcal)			
4,1	114,7	8,1	516,6
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
4,1	114,7	8,1	516,6
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>			
(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)
Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Med.māsa:Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

#### Grupa: Mazie-1-2g.v

Pirmdiena 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/113,6 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)				<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (120g/127,2 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (25g/39,3 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/163,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete [A03, A07] (100g/161,1 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra rīsu pārslu [A07] (120g/125,7 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Sviestmaize ar aknu pastēti (55g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)			
9,8	38,5	14,3	318,8	8,3	43,2	13,5	318,1	13,1	12,5	18,5	265,5	11,6	11,9	19,0	263,9	5,3	44,2	9,2	278,1
<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu (200g/273,0 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)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (200g/168,2 kcal) Krējums (20g/49,4 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Biezpiena krēms [A07] (50g/120,4 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta zivs fileja [A03] (50g/84,3 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (50g/20,7 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (120g/74,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> Rasoļņiks (200g/157,9 kcal) Krējums (5g/12,4 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Mannas biezputra [A07] (80g/74,9 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)			
22,1	55,5	13,1	426,9	17,1	47,9	20,3	434,5	15,7	49,6	11,1	357,6	15,1	51,8	27,2	508,5	14,9	53,4	9,4	355,9
<b>Launags</b> Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/163,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				<b>Launags</b> Makaroni ar rīvētu sieru (180g/302,8 kcal) Tomāti (50g/10,7 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				<b>Launags</b> Piena makaronu zupa [A07] (200g/164,7 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				<b>Launags</b> Piena klimpu zupa [A03, A07] (200g/158,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)				<b>Launags</b> Sausās brokastis ar pienu [A07] (150g/123,6 kcal) Banāns (50g/45,6 kcal)			
13,1	12,5	18,5	265,4	12,3	49,5	9,0	328,1	7,8	30,3	12,0	257,9	7,4	27,7	12,0	247,2	5,2	24,6	5,8	169,2
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,0 106,5 45,9 1011,1 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 15,4000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,7 140,6 42,8 1080,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 24,0000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,6 92,4 41,6 881,0 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 11,2000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,1 91,4 58,2 1019,6 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 19,8000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,4 122,2 24,4 803,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 22,6000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Med.māsa:Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Skola 1-4 kl

Pirmdiena 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>			
9,8	38,5	14,3	318,8	8,3	43,2	13,5	318,1	13,1	12,5	18,5	265,5	11,6	11,9	19,0	263,9	5,3	44,2	9,2	278,1
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Makaroni ar malto gaļu (300g/409,6 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (100g/70,8 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A07] (150g/98,7 kcal) Ābols (180g/91,6 kcal)				Pupiņu zupa (300g/252,3 kcal) Krējums (20g/49,4 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiena krēms [A07] (80g/192,6 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Apelsīns (90g/34,2 kcal)				Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta zivs fileja [A03] (80g/134,8 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (80g/33,0 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (150g/92,6 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01] (280g/354,2 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (90g/83,9 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Rīsi putukrējumā (60g/165,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Rasolņiks (300g/236,9 kcal) Krējums (20g/49,6 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Mannas biezputra [A07] (120g/112,4 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Banāns (50g/45,6 kcal)			
34,0	105,7	21,8	747,7	27,3	79,8	28,6	676,5	24,7	76,0	15,1	532,3	23,9	77,3	39,5	751,2	23,9	85,9	18,2	592,5
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b>			
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
34,0	105,7	21,8	747,7	27,3	79,8	28,6	676,5	24,7	76,0	15,1	532,3	23,9	77,3	39,5	751,2	23,9	85,9	18,2	592,5
<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 6,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 18,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 7,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 16,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 13,3000</b>			
(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: Med.māsa:Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

#### Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Makaroni ar malto gaļu (350g/477,9 kcal)				Pupiņu zupa (350g/294,6 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01] (320g/404,8 kcal)				Rasoļņiks (350g/276,5 kcal)			
Svaigu kāpostu,burkānu salāti (120g/85,0 kcal)				Krējums (20g/49,4 kcal)				Krējuma mērce (50g/68,9 kcal)				Biešu salāti ar ķiplokiem (120g/111,9 kcal)				Krējums (20g/49,6 kcal)			
Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)				Rupjmaize (20g/40,2 kcal)				Cepta zivs fileja [A03] (90g/151,6 kcal)				Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)				Rupjmaize (20g/40,2 kcal)			
Rupjmaize (20g/40,2 kcal)				Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)				Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (120g/49,5 kcal)				Rupjmaize (20g/40,2 kcal)				Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)			
Uzpūtenis ar pienu [A07] (200g/131,5 kcal)				Biezpiena krēms [A07] (80g/192,6 kcal)				Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)				Rupjmaize (20g/40,2 kcal)				Mannas biezputra [A07] (120g/112,4 kcal)			
Ābols (200g/101,8 kcal)				Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Kakao ķīselis ar pienu [A07] (150g/92,6 kcal)				Rīsi putukrējumā (80g/220,1 kcal)				Sulas mērce (100g/71,0 kcal)			
<b>39,9</b>	<b>122,5</b>	<b>25,9</b>	<b>873,2</b>	<b>30,8</b>	<b>90,1</b>	<b>30,0</b>	<b>745,4</b>	<b>28,0</b>	<b>81,7</b>	<b>16,3</b>	<b>579,6</b>	<b>27,5</b>	<b>87,1</b>	<b>48,5</b>	<b>884,8</b>	<b>26,8</b>	<b>95,6</b>	<b>19,8</b>	<b>659,5</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>39,9</b>	<b>122,5</b>	<b>25,9</b>	<b>873,2</b>	<b>30,8</b>	<b>90,1</b>	<b>30,0</b>	<b>745,4</b>	<b>28,0</b>	<b>81,7</b>	<b>16,3</b>	<b>579,6</b>	<b>27,5</b>	<b>87,1</b>	<b>48,5</b>	<b>884,8</b>	<b>26,8</b>	<b>95,6</b>	<b>19,8</b>	<b>659,5</b>
<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 8,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 18,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 7,5000</b>				<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 18,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 13,3000</b>			
(51-91)	(273-360)	(56-80)	(2000-2400)	(51-91)	(273-360)	(56-80)	(2000-2400)	(51-91)	(273-360)	(56-80)	(2000-2400)	(51-91)	(273-360)	(56-80)	(2000-2400)	(51-91)	(273-360)	(56-80)	(2000-2400)
Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Med.māsa:Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

#### Grupa: Lielie 3-6 gv

Pirmdienā 12.04.2021				Otrdienā 13.04.2021				Trešdienā 14.04.2021				Ceturtdienā 15.04.2021				Piektdienā 16.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (160g/151,4 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Siers (25g/88,0 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Četrgraudu biezputra [A01, A07] (150g/159,0 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (50g/78,5 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,4 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete [A03, A07] (110g/177,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra rīsu pārslu [A07] (140g/146,6 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Sviestmaize ar aknu pastēti (55g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal)			
13,9	45,1	18,3	396,9	12,4	48,7	17,4	389,1	14,4	13,9	19,8	288,7	12,7	12,1	20,3	280,0	5,9	49,1	9,6	304,1
<b>Pusdienas</b> Makaroni ar malto gaļu (250g/341,3 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (80g/56,6 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A07] (120g/78,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (250g/210,2 kcal) Krējums (20g/49,4 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiena krēms [A07] (60g/144,5 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi (160g/112,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta zivs fileja [A03] (60g/101,2 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (80g/33,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (150g/92,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu sautējums ar gaļu [A01] (250g/316,3 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (80g/74,5 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Rīsi putukrējumā (60g/165,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasoļņiks (250g/197,5 kcal) Krējums (20g/49,4 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Mannas biezputra [A07] (100g/93,7 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)			
27,3	68,9	16,7	533,6	21,9	65,2	23,5	552,1	20,7	71,8	12,8	484,9	21,6	73,7	36,5	703,9	19,6	68,5	16,1	488,6
<b>Launags</b> Biezpiens ar krējumu [A07] (110g/199,5 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal)				<b>Launags</b> Makaroni ar rīvētu sieru (250g/420,7 kcal) Tomāti (50g/10,7 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				<b>Launags</b> Piena makaronu zupa [A07] (250g/206,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				<b>Launags</b> Piena klimpu zupa [A03, A07] (250g/197,5 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)				<b>Launags</b> Sausās brokastis ar pienu [A07] (200g/164,8 kcal) Banāns (80g/73,0 kcal)			
15,8	14,2	21,1	306,8	16,8	67,7	12,6	450,9	9,4	36,1	13,4	299,2	9,0	33,1	13,4	286,7	7,1	35,6	7,7	237,8
<b>Vakariņas</b> Kartupeļi (120g/84,0 kcal) Vistas gaļas filejas mērce (90g/133,3 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				<b>Vakariņas</b> Piena rīsu zupa [A07] (250g/149,1 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (25g/3,0 kcal) Ābols (150g/76,4 kcal)				<b>Vakariņas</b>				<b>Vakariņas</b> Kartupeļi (140g/98,0 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)				<b>Vakariņas</b>			
14,1	35,6	13,2	316,8	7,2	43,7	12,9	315,3					15,6	38,2	16,3	364,3				
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 24,4000				<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 31,1000				<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 14,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 29,2000			

Pirmdiena 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
71,1	163,8	69,3	1554,1	58,3	225,3	66,4	1707,4	44,5	121,8	46,0	1072,8	58,9	157,1	86,5	1634,9	32,6	153,2	33,4	1030,5
<b>Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 24,4000</b>				<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 31,1000</b>				<b>Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 14,5000</b>				<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 29,2000</b>				<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 26,0000</b>			
(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: Med.māsa:Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Pārtikas paka.Skola 5-9. kl 5 dienas

Otrdiena 13.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>			
Makaroni (iepak) (500g/1654,0 kcal)			
Olas (iepak.) [A03] (500g/785,0 kcal)			
Sviests (200g/1322,0 kcal)			
Saldskābmaize (480g/1177,6 kcal)			
Ābols (1015g/516,6 kcal)			
<b>155,6</b>	<b>724,4</b>	<b>224,0</b>	<b>5455,2</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>155,6</b>	<b>724,4</b>	<b>224,0</b>	<b>5455,2</b>
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>			
(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)
Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Med.māsa:Tamāra Bukovska