

Ēdienkarte nedēļai: 17.01.2022 - 21.01.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 17.01.2022				Otrdiena 18.01.2022				Trešdiena 19.01.2022				Ceturtdiena 20.01.2022				Piektdiena 21.01.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Rīsi [A09] (250g/225,3 kcal) Azū [A07, A09] (170g/300,3 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (120g/84,8 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/42,2 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (200g/149,0 kcal)				Pupiņu zupa [A09] (320g/269,8 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (80g/165,3 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Ābols [A04] (180g/91,6 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Kotlete [A03] (90g/221,5 kcal) Skābi kāposti ar krējumu [A07] (120g/95,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Citrona dzēriens (150g/54,5 kcal) Mandarīns (170g/65,0 kcal)				Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (320g/255,7 kcal) Krējums [A07] (10g/24,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/42,2 kcal) Jogurta krēms [A07] (70g/138,8 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (160g/211,4 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (120g/49,8 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g/193,1 kcal)			
33,7	109,9	30,3	838,4	30,8	98,0	21,9	699,5	26,0	95,9	26,8	722,1	16,4	63,5	27,9	569,2	29,8	100,8	17,6	671,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
33,7	109,9	30,3	838,4	30,8	98,0	21,9	699,5	26,0	95,9	26,8	722,1	16,4	63,5	27,9	569,2	29,8	100,8	17,6	671,3
Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 15,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,2000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 19,6000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 9,6000			
(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: medicīnas māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 17.01.2022 - 21.01.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Mazie-1-2g.v

Pirmdiena 17.01.2022				Otrdiena 18.01.2022				Trešdiena 19.01.2022				Ceturtdiena 20.01.2022				Piektdiena 21.01.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Omlete [A03, A07] (90g/134,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (120g/126,4 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (25g/35,7 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/145,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Brokastis Piecgraudu biezputra [A01, A07] (120g/131,3 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Žāveta gaja (20g/47,5 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Brokastis Biezputra rīsu pārslu [A07] (120g/124,6 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Grauzdēta kviešu maize ar sieru [A07] (50g/154,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)			
10,7	18,6	14,4	245,8	8,1	40,2	13,1	300,4	11,6	12,0	17,2	246,6	7,4	45,8	12,9	325,8	10,4	41,2	14,6	331,7
Pusdienas Rīsi [A09] (100g/90,2 kcal) Azū [A07, A09] (100g/176,6 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (50g/35,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/21,1 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (120g/89,3 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa [A09] (180g/151,3 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (40g/82,7 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Kotlete [A03] (60g/147,7 kcal) Skābi kāposti ar krējumu [A07] (50g/39,5 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Citrona dzēriens (120g/43,6 kcal) Mandarīns (50g/19,1 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (200g/159,7 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/21,1 kcal) Jogurta krēms [A07] (50g/99,2 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (110g/145,1 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (50g/20,7 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Žavētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (120g/115,6 kcal)			
18,2	54,0	16,7	432,2	16,2	46,2	10,9	342,9	15,8	54,3	17,1	428,5	10,5	42,0	18,0	368,8	17,4	55,5	11,7	391,1
Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (180g/147,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Pusžāveta desa (20g/57,4 kcal)				Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (150g/488,7 kcal) Ievārījums (30g/55,4 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal) Ābols [A04] (80g/40,7 kcal)				Launags Piena rīsu zupa [A07] (200g/118,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				Launags Dārzenu salāti ar zivi [A03, A04, A07, A09] (120g/135,7 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Launags Sausās brokastis ar pienu [A07] (150g/123,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)			
9,9	34,2	14,2	300,0	12,6	95,9	19,2	599,4	5,6	23,4	10,8	211,4	7,3	26,2	12,8	245,8	5,8	21,0	12,4	216,4
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 38,8 106,8 45,3 978,0 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 11,6000				Uzturvērtības kopā 36,9 182,3 43,2 1242,7 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 36,8000				Uzturvērtības kopā 33,0 89,7 45,1 886,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,6000				Uzturvērtības kopā 25,2 114,0 43,7 940,4 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 25,5000				Uzturvērtības kopā 33,6 117,7 38,7 939,2 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 15,8000			

Cēsu novada pašvaldība
 Reģ.Nr.90000031048
 Rāmuļu pamatskola
 Rāmuļu pamatskola, Rāmuļi, Vaives pagasts, Cēsu novads

Pirmdiena 17.01.2022				Otrdiena 18.01.2022				Trešdiena 19.01.2022				Ceturtdiena 20.01.2022				Piektdiena 21.01.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(33-49)	(162-179)	(43-51)	(1100-1500)	(33-49)	(162-179)	(43-51)	(1100-1500)	(33-49)	(162-179)	(43-51)	(1100-1500)	(33-49)	(162-179)	(43-51)	(1100-1500)	(33-49)	(162-179)	(43-51)	(1100-1500)
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: 17.01.2022 - 21.01.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Lielie 3-6 gv

Pirmdiena 17.01.2022				Otrdiena 18.01.2022				Trešdiena 19.01.2022				Ceturtdiena 20.01.2022				Piektdiena 21.01.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Omlete [A03, A07] (100g/149,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal)				Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (160g/168,5 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (50g/71,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,5 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Brokastis Piecgraudu biezputra [A01, A07] (140g/153,2 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (25g/59,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Brokastis Biezputra rīsu pārslu [A07] (160g/166,2 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Grauzdēta kviešu maize ar sieru [A07] (50g/154,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)			
11,8	19,9	15,6	265,9	12,7	48,7	17,0	383,1	14,3	13,9	19,9	287,8	8,5	50,5	14,6	364,5	11,7	50,0	15,5	378,5
Pusdienas Rīsi [A09] (180g/162,2 kcal) Azū [A07, A09] (140g/247,3 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (100g/70,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/42,2 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (150g/111,7 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa [A09] (240g/202,1 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (60g/123,9 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Kotlete [A03] (80g/196,9 kcal) Skābi kāposti ar krējumu [A07] (80g/63,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Citrona dzēriens (150g/54,5 kcal) Mandarīns (80g/30,6 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (250g/199,7 kcal) Krējums [A07] (10g/24,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/42,2 kcal) Jogurta krēms [A07] (70g/138,8 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (130g/171,6 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (80g/33,0 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (150g/144,8 kcal)			
27,4	86,6	24,8	670,9	23,3	66,9	16,3	498,8	21,7	76,7	22,5	589,1	14,3	59,7	24,6	513,2	23,0	78,1	14,2	524,4
Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (250g/204,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Pusžāvēta desa (20g/57,4 kcal)				Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (180g/586,4 kcal) Ievārījums (30g/55,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal) Ābols [A04] (100g/50,9 kcal)				Launags Piena rīsu zupa [A07] (250g/147,8 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				Launags Dārzenu salāti ar zivi [A03, A04, A07, A09] (150g/169,7 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Launags Sausās brokastis ar pienu [A07] (200g/164,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)			
12,1	42,5	16,0	357,1	15,1	113,3	23,0	712,2	6,6	27,5	11,9	241,0	8,6	29,8	15,0	284,7	7,3	25,7	14,3	257,5
Vakariņas Dārzenu sautējums ar gaļu [A07, A09] (180g/227,8 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (15g/40,9 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)				Vakariņas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A07, A09] (90g/150,1 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (18g/49,1 kcal) Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)				Vakariņas				Vakariņas Plovs [A09] (180g/270,8 kcal) Burkānu salāti (80g/64,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (18g/49,1 kcal) Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)				Vakariņas			
13,2	30,1	16,7	325,0	14,6	41,2	14,0	352,3					16,5	49,3	14,0	399,1				

Pirmdiena 17.01.2022				Otrdiena 18.01.2022				Trešdiena 19.01.2022				Ceturtdiena 20.01.2022				Piektdiena 21.01.2022			
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			
64,5	179,1	73,1	1618,9	65,7	270,1	70,3	1946,4	42,6	118,1	54,3	1117,9	47,9	189,3	68,2	1561,5	42,0	153,8	44,0	1160,4
Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 20,6000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 52,4000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 21,2000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 39,5000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 20,9000			
(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: 17.01.2022 - 21.01.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Skola 1-4 kl

Pirmdiena 17.01.2022				Otrdiena 18.01.2022				Trešdiena 19.01.2022				Ceturtdiena 20.01.2022				Piektdiena 21.01.2022			
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			
11,8	19,9	15,6	265,9	12,7	48,7	17,0	383,1	14,3	13,9	19,9	287,8	8,5	50,5	14,6	364,5	11,7	50,0	15,5	378,5
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Rīsi [A09] (200g/180,2 kcal) Azū [A07, A09] (150g/265,0 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (100g/70,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/42,2 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (180g/134,1 kcal)				Pupiņu zupa [A09] (300g/252,9 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (70g/144,6 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Kotlete [A03] (80g/196,9 kcal) Skābi kāposti ar krējumu [A07] (100g/79,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Citrona dzēriens (150g/54,5 kcal) Mandarīns (170g/65,0 kcal)				Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (300g/239,7 kcal) Krējums [A07] (10g/24,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/42,2 kcal) Jogurta krēms [A07] (70g/138,8 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (150g/198,1 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (100g/41,4 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (150g/144,8 kcal)			
29,3	95,0	26,5	729,0	27,8	74,1	19,0	570,3	23,6	91,0	23,8	667,5	15,9	62,4	26,9	553,2	27,2	89,2	16,1	601,3
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Piena makaronu zupa [A01, A07] (250g/204,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Pusžāvēta desa (20g/57,4 kcal)				Rauga pankūkas [A03, A07] (180g/586,4 kcal) Ievārījums (30g/55,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal) Ābols [A04] (100g/50,9 kcal)				Piena rīsu zupa [A07] (250g/147,8 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				Dārzena salāti ar zivi [A03, A04, A07, A09] (150g/169,7 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Sausās brokastis ar pienu [A07] (200g/164,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)			
12,1	42,5	16,0	357,1	15,1	113,3	23,0	712,2	6,6	27,5	11,9	241,0	8,6	29,8	15,0	284,7	7,3	25,7	14,3	257,5
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
41,4	137,5	42,5	1086,1	42,9	187,4	42,0	1282,5	30,2	118,5	35,7	908,5	24,5	92,2	41,9	837,9	34,5	114,9	30,4	858,8
Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 11,5000				Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 37,9000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 16,2000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 24,4000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 11,3000			
(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: 17.01.2022 - 21.01.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Skola 5-9. kl

Pirmdienā 17.01.2022				Otrdienā 18.01.2022				Trešdienā 19.01.2022				Ceturtdienā 20.01.2022				Piektdienā 21.01.2022			
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			
				Četrgraudu biežputra [A01, A07] (180g/189,6 kcal) Ievārījums (30g/55,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (50g/71,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Biezpiens ar krējumu [A07] (120g/217,8 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (70g/173,6 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Piecgraudu biežputra [A01, A07] (180g/197,0 kcal) Ievārījums (25g/46,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (25g/59,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Biezputra rīsu pārslu [A07] (180g/186,9 kcal) Ievārījums (25g/46,1 kcal) Grauzdēta kviešu maize ar sieru [A07] (50g/154,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)			
				13,5	56,8	17,7	422,7	18,0	20,5	29,2	410,9	9,9	59,5	15,9	417,5	12,3	56,1	15,9	408,4
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Rīsi [A09] (230g/207,3 kcal) Azū [A07, A09] (160g/282,6 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (120g/84,8 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/42,2 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (200g/149,0 kcal)				Pupiņu zupa [A09] (320g/269,3 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (80g/165,3 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Kotlete [A03] (90g/221,5 kcal) Skābi kāposti ar krējumu [A07] (120g/94,8 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Citrona dzēriens (150g/54,5 kcal) Mandarīns (170g/65,0 kcal)				Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (320g/255,6 kcal) Krējums [A07] (10g/24,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/42,2 kcal) Jogurta krēms [A07] (70g/138,8 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (160g/211,4 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (120g/49,5 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g/193,1 kcal)			
32,1	105,6	29,0	802,7	30,1	77,8	20,5	607,4	25,9	95,9	26,9	721,7	16,6	63,5	28,0	569,1	29,2	100,7	17,7	671,0
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Piena makaronu zupa [A01, A07] (300g/245,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Pusžāvēta desa (25g/71,8 kcal)				Rauga pankūkas [A03, A07] (200g/651,6 kcal) Ievārījums (30g/55,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal) Ābols [A04] (150g/76,4 kcal)				Piena rīsu zupa [A07] (300g/177,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				Dārzenu salāti ar zivi [A03, A04, A07, A09] (180g/203,5 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Sausās brokastis ar pienu [A07] (250g/205,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)			
14,5	48,5	18,6	412,4	17,0	128,3	25,8	802,9	7,6	31,6	13,0	270,6	10,0	32,2	17,1	318,5	8,8	30,4	16,2	298,6
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Dārzenu sautējums ar gaļu [A07, A09] (250g/316,4 kcal) Burkānu salāti (80g/64,5 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (15g/40,9 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)				Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A07, A09] (120g/200,1 kcal) Burkānu salāti (80g/64,5 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)				Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Desu mērce [A07, A09] (90g/215,0 kcal) Burkānu salāti (80g/64,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,7 kcal)				Plovs [A09] (250g/376,1 kcal) Burkānu salāti (80g/64,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)							
18,1	40,6	22,8	443,2	20,0	59,3	20,6	505,9	13,2	55,8	27,5	520,6	22,9	68,6	19,8	555,8				

Pirmdiena 17.01.2022				Otrdiena 18.01.2022				Trešdiena 19.01.2022				Ceturtdiena 20.01.2022				Piektdiena 21.01.2022			
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			
64,7	194,7	70,4	1658,3	80,6	322,2	84,6	2338,9	64,7	203,8	96,6	1923,8	59,4	223,8	80,8	1860,9	50,3	187,2	49,8	1378,0
Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 21,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 58,8000				Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 29,7000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 42,5000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 25,0000			
(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