

Ēdienkarte nedēļai: 18.10.2021 - 22.10.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 18.10.2021				Otrdiena 19.10.2021				Trešdiena 20.10.2021				Ceturtdiena 21.10.2021				Piektdiena 22.10.2021			
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			
Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta vista (140g/362,3 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (120g/84,9 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A07] (200g/131,5 kcal) Ābols (250g/127,3 kcal)				Skābeņu zupa [A03] (300g/185,1 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) Ābols (200g/101,8 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Kotlete [A03] (120g/296,7 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (120g/33,9 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Citrona dzēriens (200g/72,6 kcal) Ābols (220g/112,1 kcal)				Pupiņu zupa (350g/294,6 kcal) Krējums (30g/74,1 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g/193,6 kcal) Ābols (300g/152,7 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Gulašs (170g/224,5 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (120g/34,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (200g/123,6 kcal) Ābols (220g/112,0 kcal)			
39,9	113,2	44,1	991,9	26,9	82,0	22,4	624,9	30,2	113,6	26,8	801,2	27,6	123,8	23,4	792,0	28,2	106,0	21,4	711,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
39,9	113,2	44,1	991,9	26,9	82,0	22,4	624,9	30,2	113,6	26,8	801,2	27,6	123,8	23,4	792,0	28,2	106,0	21,4	711,3
Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 8,0000				Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 15,5000				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 8,0000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 8,0000			
(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: 18.10.2021 - 22.10.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Mazie-1-2g.v

Pirmdienas 18.10.2021				Otrdienas 19.10.2021				Trešdienas 20.10.2021				Ceturtdienas 21.10.2021				Piektdienas 22.10.2021			
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/145,1 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Brokastis Mannas biežputra [A07] (120g/112,6 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Siers (15g/52,8 kcal) Tēja ar citronu (120g/12,9 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/163,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Brokastis Četrgraudu biežputra [A01, A07] (160g/169,5 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (50g/78,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (120g/113,4 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta desa (20g/60,6 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)			
10,5	11,8	17,8	247,3	9,3	41,6	12,8	315,4	13,2	12,7	18,6	267,1	12,9	50,4	17,8	399,7	7,6	39,1	16,1	327,0
Pusdienas Kartupeļi (120g/84,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta vista (80g/207,0 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)				Pusdienas Skābeņu zupa [A03] (200g/123,1 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) Kotlete [A03] (60g/148,2 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (50g/14,1 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Citrona dzēriens (120g/43,6 kcal) Ābols (80g/40,7 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa (200g/168,2 kcal) Krējums (10g/24,7 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (150g/145,2 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (120g/84,0 kcal) Gulašs (120g/158,3 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (60g/17,0 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (150g/92,6 kcal)			
22,7	51,4	24,8	513,8	16,7	38,8	12,9	335,2	15,6	59,0	14,9	425,2	15,5	57,5	10,2	377,8	18,0	50,7	13,7	391,6
Launags Piena rīsu zupa [A07] (200g/119,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta desa (20g/60,6 kcal) Ābols (120g/61,1 kcal)				Launags Makaroni ar rīvētu sieru (160g/269,2 kcal) Tomāti (40g/8,6 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A07] (200g/164,7 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (180g/590,1 kcal) Ievārījums (30g/75,3 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Launags Grauzdēta kviešu maize ar sieru (75g/232,4 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)			
7,5	36,2	17,6	327,7	11,0	44,4	8,1	293,2	7,8	30,3	12,0	257,9	14,9	105,4	22,7	680,0	9,6	13,2	18,0	247,8
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 40,7 99,4 60,2 1088,8 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 10,3000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 37,0 124,8 33,8 943,8 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 21,6000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 36,6 102,0 45,5 950,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,6000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 43,3 213,3 50,7 1457,5 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 36,1000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 35,2 103,0 47,8 966,4 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 16,6000 (33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: medicīnas māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 18.10.2021 - 22.10.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Lielie 3-6 gv

Pirmdienā 18.10.2021				Otrdienā 19.10.2021				Trešdienā 20.10.2021				Ceturtdienā 21.10.2021				Piektdienā 22.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Omlete [A03, A07] (120g/193,5 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A07] (150g/140,8 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Siers (20g/70,4 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,5 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,4 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (25g/3,0 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (160g/169,5 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (50g/78,6 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (180g/170,2 kcal) Ievārījums (25g/62,8 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta desa (25g/75,8 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)			
13,7	13,8	21,6	300,9	11,8	48,8	14,7	369,8	14,7	14,4	19,9	290,7	12,9	51,7	17,8	404,6	10,3	52,0	19,4	417,0
Pusdienas Kartupeļi (160g/112,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Cepta vista (100g/258,8 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 Skābeņu zupa [A03] (250g/154,1 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 (180g/126,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Kotlete [A03] (80g/197,6 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (70g/19,8 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Citrona dzēriens (150g/54,5 kcal) Ābols (150g/76,4 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa (250g/210,5 kcal) Krējums (20g/49,4 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (150g/145,2 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (160g/112,0 kcal) Gulašs (150g/198,0 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (80g/22,7 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (180g/111,2 kcal)			
29,3	70,7	31,1	672,0	21,4	53,9	17,2	450,7	22,1	92,2	19,0	620,2	19,7	70,3	14,8	482,1	23,4	70,1	17,1	520,9
Launags Piena rīsu zupa [A07] (250g/149,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta desa (25g/75,8 kcal) Ābols (150g/76,4 kcal)				Launags Makaroni ar rīvētu sieru (200g/336,5 kcal) Tomāti (80g/17,3 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A07] (250g/206,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal)				Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (200g/655,8 kcal) Ievārījums (40g/100,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Launags Grauzdēta kviešu maize ar sieru (100g/309,9 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)			
9,0	43,8	20,4	388,0	14,2	57,1	10,2	374,4	9,4	36,1	13,4	299,2	16,6	122,1	25,2	775,7	12,8	17,7	24,0	330,5
Vakariņas Plovs (200g/300,7 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)				Vakariņas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Maltās gaļas mērce (90g/150,1 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (50g/35,4 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas				Vakariņas Dārzenu sautējums ar gaļu [A01] (180g/227,8 kcal) Tomāti (50g/10,7 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas			
17,7	46,0	15,1	400,4	15,1	38,2	19,0	384,9					13,1	24,3	16,9	297,7				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 18,8000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 32,3000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 21,1000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 44,5000			

Pirmdiena 18.10.2021				Otrdiena 19.10.2021				Trešdiena 20.10.2021				Ceturtdiena 21.10.2021				Piektdiena 22.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
69,7	174,3	88,2	1761,3	62,5	198,0	61,1	1579,8	46,2	142,7	52,3	1210,1	62,3	268,4	74,7	1960,1	46,5	139,8	60,5	1268,4
Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 18,8000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 32,3000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 21,1000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 44,5000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 21,9000			
(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