

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ēdināšana - Rāmuļu pamatskola
Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Griķi [A01] (200g/274,7 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (150g/242,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku (120g/94,0 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (150g/154,5 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A09] (330g/218,4 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Kakao krēms [A07] (70g/205,9 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/69,0 kcal) Kotlete [A01, A03] (90g/262,4 kcal) Ziedkāpostu,tomātu, redīsu salāti ar eļļu (120g/73,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Dzēriens ar zemenēm (200g/52,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/145,4 kcal) Siļķe ar skābu krējumu [A04, A07] (70g/113,2 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (100g/73,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Dzēriens ar zemenēm (200g/52,8 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (330g/217,8 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar ananāsiem [A07] (70g/129,2 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal)			
34,1	114,5	28,0	844,2	19,6	59,8	30,7	586,2	26,8	83,9	26,4	676,4	29,3	68,5	24,2	603,7	22,0	58,4	21,4	508,9
Uzturvērtības kopā 34,1 114,5 28,0 844,2 Sāls(g): 1,7000 ; 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 19,6 59,8 30,7 586,2 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,6000 (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 26,8 83,9 26,4 676,4 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 29,3 68,5 24,2 603,7 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 11,4000 (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 22,0 58,4 21,4 508,9 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 16,5000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: med.māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ēdināšana - Rāmuļu pamatskola
Grupa: Lielie 3-6 gv

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
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] (150g/142,1 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Siers [A07] (20g/68,0 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,2 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (110g/164,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,2 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (110g/164,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,3 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (150g/141,0 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Sviestmaize ar aknu pastēti [A01, A07] (55g/161,0 kcal) Augļu tēja (180g/17,5 kcal)				Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (150g/162,8 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (25g/59,4 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,3 kcal)			
11,7	47,6	14,4	363,7	12,4	20,3	16,8	280,7	12,3	20,3	16,8	279,8	9,3	55,5	11,2	356,4	9,0	43,0	21,9	404,1
Pusdienas Griķi [A01] (150g/206,0 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (120g/193,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku (80g/62,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (140g/144,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A09] (250g/165,2 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Kakao krēms [A07] (60g/176,5 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/69,0 kcal) Kotlete [A01, A03] (60g/175,1 kcal) Ziedkāpostu, tomātu, redīsu salāti ar eļļu (60g/36,7 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Dzēriens ar zemenēm (180g/47,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Biezpiens ar krējumu [A07] (60g/109,0 kcal) Siļķe ar skābu krējumu [A04, A07] (50g/80,8 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (60g/43,9 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Dzēriens ar zemenēm (150g/39,5 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (240g/158,3 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar ananāsiem [A07] (50g/92,2 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal)			
27,3	95,5	21,8	685,6	15,6	54,4	25,5	503,6	19,1	67,7	18,1	505,1	21,3	53,1	17,2	450,2	16,7	51,7	15,9	412,4
Launags Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,6 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja augļu. (200g/ kcal)				Launags Dārzenu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (150g/187,3 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (250g/206,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tomāti (30g/4,8 kcal)				Launags Makaroni ar rīvētu sieru [A01, A07, A09] (200g/332,7 kcal) Tomāti (60g/9,6 kcal) Tēja Piparmētru (180g/17,7 kcal)				Launags Sausās brokastis ar pienu [A07] (200g/165,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Ābols (150g/72,0 kcal)			
16,3	15,7	16,6	277,1	7,6	34,2	16,6	313,4	9,6	42,6	11,0	306,3	12,8	55,2	10,0	360,0	7,2	49,5	12,0	332,8
Vakariņas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A07, A09] (90g/148,6 kcal) Burkānu salāti (50g/36,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)				Vakariņas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A07, A09] (100g/162,5 kcal) Burkānu salāti (50g/36,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)				Vakariņas				Vakariņas Plovs [A09] (160g/230,9 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (50g/34,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja ar citronu. (180g/1,7 kcal)				Vakariņas			
14,4	48,0	15,7	393,1	15,3	47,9	16,8	407,0					15,0	43,1	14,6	362,5				
Uzturvērtības kopā 69,7 206,8 68,5 1719,5 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 24,2000				Uzturvērtības kopā 50,9 156,8 75,7 1504,7 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 30,6000				Uzturvērtības kopā 41,0 130,6 45,9 1091,2 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 16,6000				Uzturvērtības kopā 58,4 206,9 53,0 1529,1 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 21,6000				Uzturvērtības kopā 32,9 144,2 49,8 1149,3 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 28,3000			

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(29-59)	(129-234)	(38-69)	(1150-1560)	(29-59)	(129-234)	(38-69)	(1150-1560)	(29-59)	(129-234)	(38-69)	(1150-1560)	(29-59)	(129-234)	(38-69)	(1150-1560)	(29-59)	(129-234)	(38-69)	(1150-1560)
Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: med.māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ēdināšana - Rāmuļu pamatskola

Grupa: Skola 1-4 kl

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
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/151,6 kcal) levārijums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Siers [A07] (20g/68,0 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,2 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (110g/164,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,2 kcal) Ābols (120g/57,6 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (110g/164,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,3 kcal) Bumbieri (100g/52,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (180g/169,3 kcal) levārijums (25g/46,1 kcal) Sviestmaize ar aknu pastēti [A01, A07] (55g/161,0 kcal) Augļu tēja (200g/19,4 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)				Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (180g/195,4 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (25g/59,4 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,3 kcal)			
12,1	61,1	14,7	421,2	12,4	34,7	16,8	338,3	12,3	33,3	16,8	332,0	10,3	75,3	11,7	443,8	10,1	48,0	22,9	436,7
Pusdienas Griķi [A01] (180g/247,2 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (140g/225,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku (100g/78,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (140g/144,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A09] (300g/198,4 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Kakao krēms [A07] (60g/176,5 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/69,0 kcal) Kotlete [A01, A03] (80g/233,2 kcal) Ziedkāpostu,tomātu, redīsu salāti ar eļļu (100g/61,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Dzēriens ar zemenēm (180g/47,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Biezpiens ar krējumu [A07] (70g/127,2 kcal) Siļķe ar skābu krējumu [A04, A07] (60g/97,0 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (80g/58,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Dzēriens ar zemenēm (180g/47,5 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (300g/197,9 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar ananāsiem [A07] (60g/110,7 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal)			
31,4	105,7	25,4	774,8	18,0	57,0	27,1	536,8	24,1	77,5	23,6	615,7	25,5	62,6	20,7	535,3	19,8	55,7	19,3	470,5
Launags Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,6 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja augļu. (200g/ kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (150g/187,3 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (250g/206,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tomāti (30g/4,8 kcal)				Launags Makaroni ar rīvētu sieru [A01, A07, A09] (200g/332,7 kcal) Tomāti (60g/9,6 kcal) Tēja Piparmētru (180g/17,7 kcal)				Launags Sausās brokastis ar pienu [A07] (200g/165,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Ābols (150g/72,0 kcal)			
16,3	15,7	16,6	277,1	7,6	34,2	16,6	313,4	9,6	42,6	11,0	306,3	12,8	55,2	10,0	360,0	7,2	49,5	12,0	332,8
Vakariņas Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A07, A09] (120g/198,1 kcal) Burkānu salāti (80g/57,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)				Vakariņas Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A07, A09] (120g/195,0 kcal) Burkānu salāti (80g/57,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)				Vakariņas Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01, A07, A09] (200g/247,5 kcal) Burkānu salāti (80g/57,8 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,7 kcal)				Vakariņas Plovs [A09] (200g/288,7 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (80g/55,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja ar citronu . (200g/1,9 kcal)							
18,7	60,1	19,9	497,3	18,5	59,2	20,0	494,2	14,2	43,2	21,2	420,5	18,7	51,9	18,0	441,1				
Uzturvērtības kopā 78,5 242,6 76,6 1970,4 Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 27,0000				Uzturvērtības kopā 56,5 185,1 80,5 1682,7 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 33,0000				Uzturvērtības kopā 60,2 196,6 72,6 1674,5 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 24,4000				Uzturvērtības kopā 67,3 245,0 60,4 1780,2 Sāls(g): 4,4000 ; Cukurs(g): 24,7000				Uzturvērtības kopā 37,1 153,2 54,2 1240,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 30,2000			

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)	(35-80)	(156-321)	(46-83)	(1390-2140)
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)			
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: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ēdināšana - Rāmuļu pamatskola
Grupa: Mazie-1-2 g.v.

Pirmdienas 20.03.2023				Otrdienas 21.03.2023				Trešdienas 22.03.2023				Ceturtdienas 23.03.2023				Piektdienas 24.03.2023			
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/113,7 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Siers [A07] (15g/51,0 kcal) Tēja ar citronu (150g/15,9 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (100g/149,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja ar citronu (150g/15,9 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (100g/149,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (120g/112,7 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Sviestmaize ar aknu pastēti [A01, A07] (55g/161,0 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (120g/130,2 kcal) Sviests [A07] (8g/52,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (20g/47,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,2 kcal)			
9,4	42,0	12,1	313,0	11,4	18,7	15,6	260,4	11,3	18,7	15,6	259,7	8,3	49,7	10,7	325,2	7,4	36,6	18,3	341,3
Pusdienas Griķi [A01] (100g/137,3 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (100g/161,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku (40g/31,3 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (120g/123,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A09] (200g/132,0 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Kakao krēms [A07] (50g/147,1 kcal) Sulas mērce (80g/56,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/69,0 kcal) Kotlete [A01, A03] (50g/145,9 kcal) Ziedkāpostu, tomātu, redīsu salāti ar eļļu (50g/30,6 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Dzēriens ar zemenēm (150g/39,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Biezpiens ar krējumu [A07] (50g/90,8 kcal) Siļķe ar skābu krējumu [A04, A07] (40g/64,6 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (40g/29,2 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Dzēriens ar zemenēm (120g/31,5 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (180g/118,7 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar ananāsiem [A07] (40g/73,7 kcal) Sulas mērce (80g/56,4 kcal)			
20,5	67,0	16,2	494,4	11,9	38,9	21,0	388,6	15,3	49,9	15,4	395,6	16,1	35,4	13,4	326,8	12,9	39,8	12,3	319,1
Launags Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/163,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja augļu. (150g/ kcal)				Launags Dārzenu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (100g/124,8 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (200g/164,7 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tomāti (30g/4,8 kcal)				Launags Makaroni ar rīvētu sieru [A01, A07, A09] (160g/266,1 kcal) Tomāti (50g/8,0 kcal) Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)				Launags Sausās brokastis ar pienu [A07] (150g/124,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Ābols (100g/48,0 kcal)			
14,8	15,4	15,4	258,9	5,6	28,5	12,3	246,0	8,0	36,8	9,6	265,0	10,2	44,3	8,0	288,9	5,7	38,8	10,1	267,5
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 44,7 124,4 43,7 1066,3 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 15,0000 (24-40) (108-161) (32-48) (960-1070) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,9 86,1 48,9 895,0 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 19,6000 (24-40) (108-161) (32-48) (960-1070) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,6 105,4 40,6 920,3 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 13,3000 (24-40) (108-161) (32-48) (960-1070) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,6 129,4 32,1 940,9 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 17,4000 (24-40) (108-161) (32-48) (960-1070) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,0 115,2 40,7 927,9 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 22,1000 (24-40) (108-161) (32-48) (960-1070) Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: med.māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ēdināšana - Rāmuļu pamatskola
Grupa: Skola 5-9. kl

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
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			
				Omlete [A03, A07] (110g/164,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (70g/191,0 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,2 kcal) Ābols (120g/57,6 kcal)				Omlete [A03, A07] (110g/164,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (70g/191,0 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,3 kcal) Bumbieri (100g/52,2 kcal)				Mannas biezputra [A01, A07] (180g/169,3 kcal) Ievārījums (25g/46,1 kcal) Sviestmaize ar aknu pastēti [A01, A07] (55g/161,0 kcal) Augļu tēja (200g/19,4 kcal) Ābols (180g/86,4 kcal)				Četrgraudu biezputra [A01, A07] (180g/195,4 kcal) Sviests [A07] (10g/66,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (25g/59,4 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,3 kcal)			
9,4	42,0	12,1	313,0	13,7	47,4	21,2	433,8	13,6	46,0	21,2	427,5	10,3	84,9	11,7	482,2	10,1	48,0	22,9	436,7
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Griķi [A01] (200g/274,7 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (150g/242,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar papriku (120g/94,0 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (150g/154,5 kcal)				Skābeņu zupa [A01, A03, A09] (330g/218,4 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Kakao krēms [A07] (70g/205,9 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/69,0 kcal) Kotlete [A01, A03] (90g/262,4 kcal) Ziedkāpostu, tomātu, redīsu salāti ar eļļu (120g/73,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Dzēriens ar zemenēm (200g/52,6 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/145,4 kcal) Silķe ar skābu krējumu [A04, A07] (70g/113,2 kcal) Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (100g/73,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Dzēriens ar zemenēm (200g/52,8 kcal)				Skābu kāpostu borščs [A07, A09] (330g/217,8 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar ananāsiem [A07] (70g/129,2 kcal) Sulas mērce (100g/70,5 kcal)			
34,1	114,5	28,0	844,2	19,6	59,8	30,7	586,2	26,8	83,9	26,4	676,4	29,3	68,5	24,2	603,7	22,0	58,4	21,4	508,9
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,6 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (70g/191,0 kcal) Tēja augļu. (200g/ kcal)				Dārzeņu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (180g/224,8 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Piena makaronu zupa [A01, A07] (300g/247,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tomāti (30g/4,8 kcal)				Makaroni ar rīvētu sieru [A01, A07, A09] (250g/416,0 kcal) Tomāti (60g/9,6 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,6 kcal)							
17,6	28,4	21,0	372,6	8,6	36,8	19,2	350,9	11,2	48,4	12,4	347,6	15,9	67,9	12,5	445,2				
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A07, A09] (120g/198,1 kcal) Burkānu salāti (80g/57,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)				Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Maltās gaļas mērce [A07, A09] (120g/195,0 kcal) Burkānu salāti (80g/57,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)				Dārzeņu sautējums ar gaļu [A01, A07, A09] (200g/247,5 kcal) Burkānu salāti (80g/57,8 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,7 kcal)				Plovs [A09] (200g/288,7 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (80g/55,0 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja ar citronu (200g/1,9 kcal)							
18,7	60,1	19,9	497,3	18,5	59,2	20,0	494,2	14,2	43,2	21,2	420,5	18,7	51,9	18,0	441,1				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
70,4 203,0 68,9 1714,1 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 18,6000				60,4 203,2 91,1 1865,1 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 33,8000				65,8 221,5 81,2 1872,0 Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 25,9000				74,2 273,2 66,4 1972,2 Sāls(g): 4,9000 ; Cukurs(g): 26,5000				32,1 106,4 44,3 945,6 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 27,0000			

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(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)			
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