

APSTIPRINU

Rāmuļu pamatskolas direktores p.i. Inga Andersone

Ēdienkarte nedēļai: 25.01.2021 - 29.01.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Pārtikas paka.Skola 1-4.kl.5 dienas

Pirmdiena 25.01.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Piens [A07] (1000g/530,0 kcal)			
Sviests (200g/1322,0 kcal)			
Milti (iepak.) (1000g/3245,0 kcal)			
Makaroni (iepak) (500g/1654,0 kcal)			
Cepums [A01, A03, A07] (45g/199,3 kcal)			
195,8	1099,8	197,7	6950,3
Uzturvērtības kopā			
195,8	1099,8	197,7	6950,3
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(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

APSTIPRINU

Rāmuļu pamatskolas direktores p.i. Inga Andersone

Ēdienkarte nedēļai: 25.01.2021 - 29.01.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Pārtikas paka.Skola 5-9. kl 10 dienas

Otrdiena 26.01.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			
Piens [A07] (1000g/530,0 kcal)			
Sviests (200g/1322,0 kcal)			
Siers (iepak) (300g/1056,0 kcal)			
Saldskābmaize (480g/1177,6 kcal)			
Olas (iepak.) [A03] (500g/785,0 kcal)			
Cukurs (1000g/3900,0 kcal)			
Auzu pārslas (iepak) [A01]			
(1000g/3000,0 kcal)			
Makaroni (iepak) (1000g/3308,0 kcal)			
Ābols (1080g/549,8 kcal)			
429,3	2625,7	401,5	15628,4
Uzturvērtības kopā			
429,3	2625,7	401,5	15628,4
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 1000,0000			
(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

APSTIPRINU

Rāmuļu pamatskolas direktores p.i. Inga Andersone

Ēdienkarte nedēļai: 25.01.2021 - 29.01.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 25.01.2021				Otrdiena 26.01.2021				Trešdiena 27.01.2021				Ceturtdiena 28.01.2021				Piektdiena 29.01.2021			
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			
Griķi (200g/274,6 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem (150g/245,9 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (120g/85,0 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (200g/145,8 kcal) Cepums [A01, A03, A07] (35g/155,1 kcal)				Pupiņu zupa (320g/269,1 kcal) Krējums (20g/49,4 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) Cepums [A01, A03, A07] (50g/221,5 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Vistas fileja [A03] (100g/251,1 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (120g/49,8 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Sulas dzēriens (150g/36,3 kcal)				Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (80g/143,3 kcal) Silķe ar skābu krējumu (70g/116,6 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (120g/49,8 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Sulas dzēriens (200g/48,4 kcal)				Svaigu kāpostu zupa ar vistu (350g/239,7 kcal) Krējums (20g/49,4 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rīsi putukrējumā (80g/220,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal) Cepums [A01, A03, A07] (50g/221,5 kcal)			
37,9	135,0	33,6	983,4	34,2	109,6	31,8	853,3	35,9	73,4	18,5	603,0	29,5	70,1	21,1	575,1	21,1	99,2	44,9	878,7
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
37,9	135,0	33,6	983,4	34,2	109,6	31,8	853,3	35,9	73,4	18,5	603,0	29,5	70,1	21,1	575,1	21,1	99,2	44,9	878,7
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 15,5000				Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 8,6000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,9000				Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 18,7000			
(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: 25.01.2021 - 29.01.2021

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Lielie 3-6 gv

Pirmdiena 25.01.2021				Otrdiena 26.01.2021				Trešdiena 27.01.2021				Ceturtdiena 28.01.2021				Piektdiena 29.01.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A07] (140g/151,9 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Siers (20g/70,4 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)				Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (150g/159,0 kcal) Ievārījums (20g/50,2 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta desa (25g/75,7 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/145,1 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Tomāti (30g/6,4 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Brokastis Piecgraudu biezputra [A01, A07] (160g/176,1 kcal) Ievārījums (20g/50,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Vārīta ola [A03] (25g/39,3 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)				Brokastis Graudzēta kviešu maize ar sieru (75g/232,4 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)			
12,4	48,7	15,5	380,7	8,3	49,0	19,1	386,3	12,0	14,3	17,3	257,8	10,2	50,8	14,8	373,9	10,9	20,8	24,6	343,0
Pusdienas Griķi (140g/192,2 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem (130g/213,2 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (60g/42,5 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (150g/109,3 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa (250g/210,2 kcal) Krējums (20g/49,4 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 (150g/105,0 kcal) Krējuma mērce (50g/68,9 kcal) Vistas fileja [A03] (80g/200,8 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (60g/24,9 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Sulas dzēriens (150g/36,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (150g/105,0 kcal) Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (70g/125,4 kcal) Sīļķe ar skābu krējumu (60g/99,9 kcal) Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (60g/24,9 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Sulas dzēriens (200g/48,4 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar vistu (250g/171,1 kcal) Krējums (20g/49,4 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Rīsi putukrējumā (60g/165,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)			
27,9	85,4	21,2	634,2	23,8	67,7	19,4	531,5	28,0	61,3	15,5	492,8	24,0	58,8	18,1	480,6	13,0	58,5	28,4	533,6
Launags Piena rīsu zupa [A07] (250g/149,1 kcal) Saldskābmaize ar sviestu (35g/106,6 kcal) Gurķi marinēti (35g/8,8 kcal)				Launags Makaroni ar rīvētu sieru (250g/420,7 kcal) Tomāti (50g/10,7 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A07] (250g/206,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)				Launags Piena klimpu zupa [A03, A07] (200g/158,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)				Launags Dārzenu salāti ar desu (180g/241,6 kcal) Saldskābmaize ar sviestu (35g/106,6 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)			
7,7	37,8	9,0	264,5	16,8	67,7	12,6	450,9	9,2	35,4	13,3	295,2	7,4	27,7	12,0	247,2	6,5	36,0	22,8	367,7
Vakariņas Cepti kartupeļi (140g/166,3 kcal) Vistas gaļas filejas mērce (70g/103,6 kcal) Burkānu salāti (85g/68,5 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Vistas gaļas filejas mērce (80g/118,5 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas Dārzenu sautējums ar gaļu [A01] (160g/202,3 kcal) Tomāti ar krējumu (50g/33,0 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Maltās gaļas mērce (90g/150,1 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas			
12,3	39,6	20,7	397,6	13,4	38,0	12,2	316,0	11,8	22,5	18,4	294,5	14,4	37,6	15,1	347,6				

Pirmdiena 25.01.2021				Otrdiena 26.01.2021				Trešdiena 27.01.2021				Ceturtdiena 28.01.2021				Piektdiena 29.01.2021			
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			
60,3	211,5	66,4	1677,0	62,3	222,4	63,3	1684,7	61,0	133,5	64,5	1340,3	56,0	174,9	60,0	1449,3	30,4	115,3	75,8	1244,3
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 25,3000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 32,7000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 19,1000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 28,2000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 26,5000			
(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