

## Ēdienkarte nedēļai: 26.10.2020 - 30.10.2020

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Skola 5-9. kl

| Pirmdiena 26.10.2020   |       |       |       | Otrdiena 27.10.2020  |       |       |       | Trešdiena 28.10.2020  |       |       |       | Ceturtdiena 29.10.2020  |       |       |       | Piektdiena 30.10.2020  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g/189,0 kcal)<br>Ievārījums (30g/75,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Vārīta ola [A03] (50g/78,5 kcal)<br>Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal)                   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Mannas biezputra [A07] (180g/168,8 kcal)<br>Ievārījums (25g/62,9 kcal)<br>Grauzdēta kviešu maize ar sieru (100g/309,8 kcal)<br>Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)                                |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Omelete [A03, A07] (130g/209,5 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (70g/173,6 kcal)<br>Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Piecgraudu biezputra [A01, A07] (180g/198,2 kcal)<br>Ievārījums (25g/62,9 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Siers (30g/105,6 kcal)<br>Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Sausās brokastis ar pienu [A07] (250g/205,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (70g/173,6 kcal)<br>Gurķi svaigi (40g/4,8 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)   |       |       |       |
| 15,3   | 57,1  | 18,3  | 450,1 | 18,7   | 62,9  | 27,0  | 561,3 | 15,7  | 19,7  | 29,4  | 403,6 | 15,6  | 57,2  | 21,0  | 474,9 | 9,7  | 41,1  | 22,7  | 403,2 |
| <b>Pusdienas</b><br>Rīsi (220g/198,0 kcal)<br>Azū (170g/299,9 kcal)<br>Svaigu kāpostu,burkānu salāti (120g/85,0 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g/193,5 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rasoņņiks (350g/276,6 kcal)<br>Krējums (20g/49,6 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Biezpiena krēms [A07] (80g/192,8 kcal)<br>Sulas mērce (100g/71,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (200g/140,0 kcal)<br>Aknu strogonovs (180g/232,5 kcal)<br>Ķīnas kāpostu,paprikas,puravu,tomātu un gurķu salāti (120g/49,8 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Ābolu ķīselis ar pienu [A07] (200g/143,7 kcal)<br>Bumbieri (250g/105,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (200g/140,0 kcal)<br>Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (90g/161,2 kcal)<br>Siļķe ar skābu krējumu (80g/133,1 kcal)<br>Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (120g/33,9 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Sulas dzēriens (200g/48,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (200g/140,0 kcal)<br>Gulašs (180g/189,4 kcal)<br>Biešu salāti ar ķiplokiem (120g/111,9 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (200g/145,8 kcal) |       |       |       |
| 32,5   | 115,3 | 29,0  | 853,4 | 28,4   | 69,0  | 31,4  | 667,0 | 32,9  | 118,7 | 16,4  | 748,4 | 29,7  | 69,4  | 24,1  | 593,6 | 24,0   | 90,8  | 23,2  | 664,1 |
| <b>Launags</b><br>Biezpiens ar krējumu [A07] (120g/217,6 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (53g/131,4 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Dārzenu salāti ar sieru (150g/196,9 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Piena rīsu zupa ar rozīnēm [A07] (300g/209,8 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Piena makaronu zupa [A07] (300g/247,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Tomāti (30g/6,4 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Bulciņa Jubilejas (60g/127,8 kcal)<br>Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)<br>Ābols (250g/127,3 kcal)  |       |       |       |
| 17,4   | 17,2  | 25,8  | 368,5 | 7,9  | 22,7  | 20,6  | 303,2 | 7,9   | 37,0  | 12,8  | 299,0 | 11,0  | 41,9  | 14,8  | 340,5 | 2,6  | 39,6  | 18,7  | 274,9 |
| <b>Vakariņas</b>   |       |       |       | <b>Vakariņas</b>   |       |       |       | <b>Vakariņas</b>  |       |       |       | <b>Vakariņas</b>  |       |       |       | <b>Vakariņas</b>   |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>65,2 189,6 73,1 1672,0<br>Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 23,1000<br>(55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>55,0 154,6 79,0 1531,5<br>Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 33,2000<br>(55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu        |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>56,5 175,4 58,6 1451,0<br>Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 16,9000<br>(55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>56,3 168,5 59,9 1409,0<br>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 22,4000<br>(55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>36,3 171,5 64,6 1342,2<br>Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 25,2000<br>(55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu  |       |       |       |

Sagatavoja: Med.māsa:Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 26.10.2020 - 30.10.2020

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

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

| Pirmdienas 26.10.2020   |       |       |       | Otrdienas 27.10.2020  |       |       |       | Trešdienas 28.10.2020  |       |       |       | Ceturtdienas 29.10.2020  |       |       |       | Piektdienas 30.10.2020   |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/113,4 kcal)<br>Ievārījums (15g/37,7 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Vārīta ola [A03] (25g/39,3 kcal)<br>Augļu tēja (150g/14,6 kcal)                             |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Mannas biezputra [A07] (120g/112,5 kcal)<br>Ievārījums (15g/37,7 kcal)<br>Grauzdēta kviešu maize ar sieru (50g/154,9 kcal)<br>Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)                              |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Omlete [A03, A07] (100g/161,1 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Augļu tēja (150g/14,6 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Piecgraudu biezputra [A01, A07] (120g/132,1 kcal)<br>Ievārījums (15g/37,7 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Siers (15g/52,8 kcal)<br>Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Sausās brokastis ar pienu [A07] (180g/147,8 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)   |       |       |       |
| 8,9   | 35,5  | 13,0  | 291,8 | 10,4  | 39,2  | 14,0  | 319,9 | 11,4   | 11,7  | 19,0  | 262,5 | 9,5  | 39,4  | 14,8  | 325,4 | 6,4  | 23,1  | 13,4  | 237,0 |
| <b>Pusdienas</b><br>Rīsi (120g/108,0 kcal)<br>Azū (100g/176,4 kcal)<br>Svaigu kāpostu, burkānu salāti (50g/35,4 kcal)<br>Saldskābmaize (8g/19,6 kcal)<br>Rupjmaize (10g/20,1 kcal)<br>Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (120g/116,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rasoņņiks (200g/157,9 kcal)<br>Krējums (5g/12,4 kcal)<br>Rupjmaize (10g/20,1 kcal)<br>Saldskābmaize (8g/19,6 kcal)<br>Biezpiena krēms [A07] (45g/108,4 kcal)<br>Sulas mērce (80g/56,8 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (120g/84,0 kcal)<br>Aknu strogonovs (100g/129,3 kcal)<br>Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (50g/20,7 kcal)<br>Saldskābmaize (8g/19,6 kcal)<br>Rupjmaize (10g/20,1 kcal)<br>Ābolu ķīselis ar pienu [A07] (150g/107,8 kcal)<br>Bumbieri (140g/59,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (100g/70,0 kcal)<br>Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (55g/98,5 kcal)<br>Siļķe ar skābu krējumu (40g/66,5 kcal)<br>Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (50g/14,1 kcal)<br>Saldskābmaize (8g/19,6 kcal)<br>Rupjmaize (10g/20,1 kcal)<br>Sulas dzēriens (120g/29,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (120g/84,0 kcal)<br>Gulašs (130g/136,6 kcal)<br>Biešu salāti ar ķiplokiem (50g/46,6 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (10g/20,1 kcal)<br>Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (120g/87,3 kcal) |       |       |       |
| 18,6  | 64,1  | 16,2  | 475,5 | 16,0  | 42,3  | 15,8  | 375,2 | 18,0   | 71,1  | 9,5   | 440,5 | 16,2   | 36,0  | 13,2  | 317,8 | 16,2   | 55,7  | 14,3  | 411,4 |
| <b>Launags</b><br>Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/145,1 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Augļu tēja (150g/14,6 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Dārzenu salāti ar sieru (100g/131,2 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Augļu tēja (150g/14,6 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Piena rīsu zupa ar rozīnēm [A07] (200g/139,8 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Piena makaronu zupa [A07] (200g/164,7 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Tomāti (30g/6,4 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Bulciņa Jubilejas (50g/106,5 kcal)<br>Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)<br>Ābols (120g/61,1 kcal)   |       |       |       |
| 11,6  | 11,9  | 17,2  | 246,5 | 5,6   | 17,4  | 16,0  | 232,6 | 5,7  | 26,8  | 10,8  | 229,0 | 7,8  | 30,3  | 12,0  | 257,9 | 1,8  | 22,5  | 14,9  | 182,4 |
| <b>Vakariņas</b>  |       |       |       | <b>Vakariņas</b>  |       |       |       | <b>Vakariņas</b>   |       |       |       | <b>Vakariņas</b>   |       |       |       | <b>Vakariņas</b>   |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>39,1 111,5 46,4 1013,8<br>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 15,4000<br>(33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500)<br>Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>32,0 98,9 45,8 927,7<br>Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 23,4000<br>(33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500)<br>Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu        |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>35,1 109,6 39,3 932,0<br>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 11,9000<br>(33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500)<br>Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>33,5 105,7 40,0 901,1<br>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 14,7000<br>(33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500)<br>Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>24,4 101,3 42,6 830,8<br>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,4000<br>(33-49) (162-179) (43-51) (1100-1500)<br>Sāls(g): (3-3) ; Cukurs(g): (20-20)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                      |       |       |       |

Sagatavoja: Med.māsa: Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 26.10.2020 - 30.10.2020

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

#### Grupa: Skola 1-4 kl

| Pirmdienā 26.10.2020   |       |       |       | Otrdienā 27.10.2020  |       |       |       | Trešdienā 28.10.2020  |       |       |       | Ceturtdienā 29.10.2020   |       |       |       | Piektdienā 30.10.2020  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (180g/170,2 kcal)<br>Ievārījums (25g/62,9 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Vārīta ola [A03] (50g/78,6 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)                              |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Mannas biezputra [A07] (180g/168,8 kcal)<br>Ievārījums (20g/50,3 kcal)<br>Grauzdēta kviešu maize ar sieru (75g/232,4 kcal)<br>Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)                                 |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Omlete [A03, A07] (130g/209,5 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (53g/131,4 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Piecgraudu biezputra [A01, A07] (180g/198,2 kcal)<br>Ievārījums (25g/62,9 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Siers (20g/70,4 kcal)<br>Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Sausās brokastis ar pienu [A07] (250g/205,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)  |       |       |       |
| 14,4   | 51,3  | 17,7  | 418,0 | 15,6   | 56,8  | 21,0  | 471,3 | 15,1  | 16,6  | 26,2  | 360,4 | 12,9   | 55,8  | 18,2  | 434,3 | 8,5  | 34,7  | 16,1  | 314,0 |
| <b>Pusdienas</b><br>Rīsi (200g/180,0 kcal)<br>Azū (150g/264,7 kcal)<br>Svaigu kāpostu, burkānu salāti (80g/56,7 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (170g/164,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rasoņņiks (300g/237,3 kcal)<br>Krējums (10g/24,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Biezpiena krēms [A07] (70g/168,7 kcal)<br>Sulas mērce (100g/71,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (180g/126,0 kcal)<br>Aknu strogonovs (150g/193,9 kcal)<br>Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (100g/41,4 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Ābolu ķīselis ar pienu [A07] (180g/129,4 kcal)<br>Bumbieri (200g/84,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (180g/126,0 kcal)<br>Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (80g/143,3 kcal)<br>Siļķe ar skābu krējumu (70g/116,4 kcal)<br>Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (70g/19,8 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Sulas dzēriens (150g/36,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (200g/140,0 kcal)<br>Gulašs (160g/168,3 kcal)<br>Biešu salāti ar ķiplokiem (80g/74,5 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (200g/145,8 kcal) |       |       |       |
| 28,6   | 101,6 | 24,4  | 742,8 | 24,9   | 64,2  | 25,2  | 578,8 | 28,0  | 104,6 | 13,9  | 652,0 | 26,0   | 60,2  | 20,9  | 518,8 | 22,1   | 86,6  | 19,3  | 605,6 |
| <b>Launags</b><br>Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Augļu tēja (150g/14,6 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Dārzenu salāti ar sieru (140g/183,7 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Piena rīsu zupa ar rozīnēm [A07] (250g/174,8 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Piena makaronu zupa [A07] (250g/206,0 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Tomāti (30g/6,4 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Bulciņa Jubilejas (60g/127,8 kcal)<br>Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)<br>Ābols (200g/101,8 kcal)  |       |       |       |
| 14,2   | 12,3  | 19,8  | 282,7 | 7,5  | 21,8  | 19,8  | 290,0 | 6,8   | 31,9  | 11,8  | 264,0 | 9,4  | 36,1  | 13,4  | 299,2 | 2,4  | 32,6  | 18,3  | 244,4 |
| <b>Vakariņas</b>   |       |       |       | <b>Vakariņas</b>   |       |       |       | <b>Vakariņas</b>  |       |       |       | <b>Vakariņas</b>   |       |       |       | <b>Vakariņas</b>   |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>57,2 165,2 61,9 1443,5<br>Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 20,2000<br>(45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>48,0 142,8 66,0 1340,1<br>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 32,2000<br>(45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu         |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>49,9 153,1 51,9 1276,4<br>Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 15,5000<br>(45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>48,3 152,1 52,5 1252,3<br>Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 18,3000<br>(45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>33,0 153,9 53,7 1164,0<br>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 23,9000<br>(45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40)<br>Nav atbilstošu MK noteikumu                                       |       |       |       |

Sagatavoja: Med.māsa: Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 26.10.2020 - 30.10.2020

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

#### Grupa: Darbinieki

| Pirmdiena 26.10.2020  |       |       |       | Otrdiena 27.10.2020  |       |       |       | Trešdiena 28.10.2020   |       |       |       | Ceturtdiena 29.10.2020  |       |       |       | Piektdiena 30.10.2020  |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.  | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Pusdienas</b><br>Rīsi (220g/198,0 kcal)<br>Azū (170g/299,9 kcal)<br>Svaigu kāpostu, burkānu salāti (120g/85,0 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (200g/193,5 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rasoļņiks (350g/276,6 kcal)<br>Krējums (20g/49,6 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Biezpiena krēms [A07] (80g/192,8 kcal)<br>Sulas mērce (100g/71,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (200g/140,0 kcal)<br>Aknu strogonovs (180g/232,5 kcal)<br>Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (120g/49,8 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Ābolu ķīselis ar pienu [A07] (200g/143,7 kcal)<br>Bumbieri (250g/105,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (200g/140,0 kcal)<br>Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (90g/161,2 kcal)<br>Sijķe ar skābu krējumu (80g/133,1 kcal)<br>Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (120g/33,9 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Sulas dzēriens (200g/48,4 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (200g/140,0 kcal)<br>Gulašs (180g/189,4 kcal)<br>Biešu salāti ar ķiplokiem (120g/111,9 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (200g/145,8 kcal) |       |       |       |
| 32,5  | 115,3 | 29,0  | 853,4 | 28,4   | 69,0  | 31,4  | 667,0 | 32,9   | 118,7 | 16,4  | 748,4 | 29,7  | 69,4  | 24,1  | 593,6 | 24,0   | 90,8  | 23,2  | 664,1 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>32,5 115,3 29,0 853,4<br>Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 8,0000<br>(51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>28,4 69,0 31,4 667,0<br>Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 18,0000<br>(51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172       |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>32,9 118,7 16,4 748,4<br>Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 9,6000<br>(51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>29,7 69,4 24,1 593,6<br>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,3000<br>(51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172   |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>24,0 90,8 23,2 664,1<br>Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,0000<br>(51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400)<br>Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20)<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                       |       |       |       |

Sagatavoja: Med.māsa:Tamāra Bukovska

## Ēdienkarte nedēļai: 26.10.2020 - 30.10.2020

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

#### Grupa: Lielie 3-6 gv

| Pirmdienas 26.10.2020  |       |       |       | Otrdienas 27.10.2020   |       |       |       | Trešdienas 28.10.2020  |       |       |       | Ceturtdienas 29.10.2020  |       |       |       | Piektdienas 30.10.2020   |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  | Olb.   | Ogļh. | Tauki | Kcal  |
| <b>Brokastis</b><br>Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (160g/151,2 kcal)<br>Ievārījums (20g/50,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Vārīta ola [A03] (50g/78,6 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)                              |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Mannas biezputra [A07] (160g/150,0 kcal)<br>Ievārījums (20g/50,3 kcal)<br>Grauzdēta kviešu maize ar sieru (50g/154,9 kcal)<br>Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)                                 |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Omlete [A03, A07] (120g/193,4 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Piecgraudu biezputra [A01, A07] (140g/154,2 kcal)<br>Ievārījums (20g/50,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Siers (20g/70,4 kcal)<br>Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)   |       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Sausās brokastis ar pienu [A07] (200g/164,2 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)<br>Augļu tēja (150g/14,6 kcal)  |       |       |       |
| 13,7   | 45,5  | 17,1  | 386,4 | 11,7   | 50,3  | 14,7  | 375,0 | 13,5   | 13,4  | 21,5  | 299,7 | 11,5   | 46,0  | 16,9  | 377,7 | 7,0  | 28,7  | 14,2  | 268,0 |
| <b>Pusdienas</b><br>Rīsi (160g/144,0 kcal)<br>Azū (140g/247,0 kcal)<br>Svaigu kāpostu, burkānu salāti (60g/42,5 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Žāvētu augļu ķīselis ar pienu [A07] (150g/145,2 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Rasoņņiks (250g/197,6 kcal)<br>Krējums (10g/24,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Biezpiena krēms [A07] (60g/144,6 kcal)<br>Sulas mērce (100g/71,0 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (160g/112,0 kcal)<br>Aknu strogonovs (140g/181,0 kcal)<br>Ķīnas kāpostu, paprikas, puravu, tomātu un gurķu salāti (80g/33,0 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Ābolu ķīselis ar pienu [A07] (180g/129,4 kcal)<br>Bumbieri (180g/75,9 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (140g/98,0 kcal)<br>Biezpiens ar krējumu un zaļumiem [A07] (70g/125,4 kcal)<br>Sijķe ar skābu krējumu (50g/83,2 kcal)<br>Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (70g/19,8 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Sulas dzēriens (150g/36,3 kcal) |       |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Kartupeļi (160g/112,0 kcal)<br>Gulašs (150g/157,7 kcal)<br>Biešu salāti ar ķiplokiem (70g/65,2 kcal)<br>Saldskābmaize (15g/36,8 kcal)<br>Rupjmaize (20g/40,2 kcal)<br>Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (150g/109,3 kcal) |       |       |       |
| 25,8   | 88,7  | 22,0  | 655,7 | 21,3   | 59,4  | 21,8  | 515,0 | 25,6   | 97,7  | 13,0  | 608,3 | 21,6   | 53,6  | 16,9  | 439,7 | 19,7   | 72,5  | 17,4  | 521,2 |
| <b>Launags</b><br>Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Augļu tēja (150g/14,6 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Dārzenu salāti ar sieru (140g/183,7 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Augļu tēja (200g/19,5 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Piena rīsu zupa ar rozīnēm [A07] (250g/174,8 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)  |       |       |       | <b>Launags</b><br>Piena makaronu zupa [A07] (250g/206,0 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (35g/86,8 kcal)<br>Tomāti (30g/6,4 kcal)   |       |       |       | <b>Launags</b><br>Bulciņa Jubilejas (60g/127,8 kcal)<br>Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)<br>Ābols (200g/101,8 kcal)  |       |       |       |
| 14,2   | 12,3  | 19,8  | 282,7 | 7,5  | 21,8  | 19,8  | 290,0 | 6,8  | 31,9  | 11,8  | 264,0 | 9,4  | 36,1  | 13,4  | 299,2 | 2,4  | 32,6  | 18,3  | 244,4 |
| <b>Vakariņas</b><br>Kartupeļi (120g/84,0 kcal)<br>Maltās gaļas mērce (75g/125,2 kcal)<br>Burkānu salāti (50g/40,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal)<br>Augļu tēja (150g/14,6 kcal)   |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Kartupeļi (140g/98,0 kcal)<br>Vistas gaļas mērce (100g/209,5 kcal)<br>Svaigu kāpostu, burkānu salāti (50g/35,4 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal)<br>Tēja (150g/15,2 kcal)          |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Dārzenu sautējums ar gaļu [A01] (140g/177,1 kcal)<br>Burkānu salāti (50g/40,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal)<br>Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)  |       |       |       | <b>Vakariņas</b><br>Kartupeļi (140g/98,0 kcal)<br>Desu mērce (80g/231,3 kcal)<br>Burkānu salāti (50g/40,3 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (18g/44,6 kcal)<br>Augļu tēja (150g/14,6 kcal)   |       |       |       |  |       |       |       |
| 12,4   | 34,1  | 13,6  | 308,7 | 15,2   | 36,5  | 22,1  | 402,7 | 10,5   | 24,3  | 15,5  | 277,4 | 8,7  | 36,3  | 28,7  | 428,8 |  |       |       |       |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 24,5000  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 34,4000  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 20,8000  |       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 22,8000  |       |       |       |

| Pirmdiena 26.10.2020                        |           |         |             | Otrdiena 27.10.2020                         |           |         |             | Trešdiena 28.10.2020                        |           |         |             | Ceturtdiena 29.10.2020                      |           |         |             | Piektdiena 30.10.2020                       |           |         |             |
|---|-----------|---------|-------------|---|-----------|---------|-------------|---|-----------|---------|-------------|---|-----------|---------|-------------|---|-----------|---------|-------------|
| Olb.  | Ogļh.     | Tauki   | Kcal        | Olb.  | Ogļh.     | Tauki   | Kcal        | Olb.  | Ogļh.     | Tauki   | Kcal        | Olb.  | Ogļh.     | Tauki   | Kcal        | Olb.  | Ogļh.     | Tauki   | Kcal        |
| 66,1  | 180,6     | 72,5    | 1633,5      | 55,7  | 168,0     | 78,4    | 1582,7      | 56,4  | 167,3     | 61,8    | 1449,4      | 51,2  | 172,0     | 75,9    | 1545,4      | 29,1  | 133,8     | 49,9    | 1033,6      |
| <b>Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 24,5000</b> |           |         |             | <b>Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 34,4000</b> |           |         |             | <b>Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 20,8000</b> |           |         |             | <b>Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 22,8000</b> |           |         |             | <b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 19,1000</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: 26.10.2020 - 30.10.2020

### Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

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

| Trešdiena 28.10.2020                              |               |              |                |
|---|---------------|--------------|----------------|
| Olb.  | Ogļh.         | Tauki        | Kcal           |
| <b>Pusdienas</b>                                  |               |              |                |
| Rīss (iepak) (1000g/2780,0 kcal)                  |               |              |                |
| Piens [A07] (1000g/530,0 kcal)                    |               |              |                |
| Cukurs (1000g/3900,0 kcal)                        |               |              |                |
| Manna (1000g/3210,0 kcal)                         |               |              |                |
| Auzu pārslas (iepak) [A01]<br>(1000g/3000,0 kcal) |               |              |                |
| Cepums [A01, A03, A07] (130g/575,9 kcal)          |               |              |                |
| <b>328,1</b>                                      | <b>2870,2</b> | <b>129,1</b> | <b>13995,9</b> |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                         |               |              |                |
| <b>328,1</b>                                      | <b>2870,2</b> | <b>129,1</b> | <b>13995,9</b> |
| <b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 1000,0000</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