

Ēdienkarte nedēļai: 27.06.2022 - 01.07.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 27.06.2022				Otrdiena 28.06.2022				Trešdiena 29.06.2022				Ceturtdiena 30.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Griķi [A01] (200g/274,6 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (150g/246,3 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti (120g/84,9 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Zemeņu ,ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (150g/111,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A09] (300g/202,4 kcal) Krējums [A07] (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 (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Vistas fileja [A01, A03, A09, A10] (90g/224,1 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (120g/33,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Sulas dzēriens (150g/36,3 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa [A03, A07] (300g/224,5 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Rīsi putukrējumā [A07] (80g/220,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)			
33,8	107,3	27,4	796,6	24,7	59,8	18,6	499,0	32,1	76,2	18,0	582,1	18,0	62,3	34,4	619,4
Uzturvērtības kopā 33,8 107,3 27,4 796,6 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 7,5000 (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 24,7 59,8 18,6 499,0 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 14,1000 (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 32,1 76,2 18,0 582,1 Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 18,0 62,3 34,4 619,4 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 18,0000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: medicīnas māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 27.06.2022 - 01.07.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Mazie-1-2g.v

Pirmdiena 27.06.2022				Otrdiena 28.06.2022				Trešdiena 29.06.2022				Ceturtdiena 30.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (120g/126,5 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Grauzdēta kviešu maize ar sieru [A01, A03, A07, A10] (50g/163,6 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (90g/134,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (120g/12,9 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (120g/111,9 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (120g/111,9 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)			
10,7	46,9	13,9	342,4	10,5	11,2	16,6	234,6	5,8	46,2	6,4	262,7	5,6	46,0	6,4	261,3
Pusdienas Griķi [A01] (100g/137,3 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (100g/164,2 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (50g/35,4 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (120g/89,3 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A09] (180g/121,4 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize (10g/20,1 kcal) Saldskābmaize (8g/19,6 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (45g/92,9 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Vistas fileja [A01, A03, A09, A10] (50g/124,4 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (50g/14,1 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Sulas dzēriens (120g/29,0 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa [A03, A07] (180g/134,8 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Rīsi putukrējumā [A07] (50g/137,6 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal)			
20,5	61,2	16,6	466,9	15,8	39,7	11,7	323,2	17,9	45,1	11,3	347,1	10,8	39,9	20,7	382,3
Launags Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/145,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (120g/151,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (200g/163,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal)				Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (100g/325,8 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)			
12,0	18,9	15,0	256,0	5,8	26,8	15,0	262,8	7,5	36,2	9,7	258,8	8,2	59,2	12,4	377,3
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 43,2 127,0 45,5 1065,3 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 16,9000				Uzturvērtības kopā 32,1 77,7 43,3 820,6 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 18,0000				Uzturvērtības kopā 31,2 127,5 27,4 868,6 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 14,7000				Uzturvērtības kopā 24,6 145,1 39,5 1020,9 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 33,9000			

Pirmdiena 27.06.2022				Otrdiena 28.06.2022				Trešdiena 29.06.2022				Ceturtdiena 30.06.2022			
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)
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			

Sagatavoja: medicīnas māsa Tamāra Bukovska

Ēdienkarte nedēļai: 27.06.2022 - 01.07.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Lielie 3-6 gv

Pirmdiena 27.06.2022				Otrdiena 28.06.2022				Trešdiena 29.06.2022				Ceturtdiena 30.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (150g/158,2 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Graudzēta kviešu maize ar sieru [A01, A03, A07, A10] (50g/163,6 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (100g/149,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (35g/86,8 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,5 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (150g/140,0 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Gurķi svaigi (25g/3,0 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)				Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (150g/140,0 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Gurķi svaigi (25g/3,0 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)			
11,7	53,6	14,9	379,3	11,8	13,7	17,8	258,2	6,9	52,7	6,9	296,8	6,7	52,4	6,9	294,9
Pusdienas Griķi [A01] (140g/192,2 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (120g/197,0 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti (80g/56,6 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Zemeņu, ķiršu ķīselis ar pienu [A07] (150g/111,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A09] (230g/155,2 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize (20g/40,2 kcal) Saldskābmaize (15g/36,8 kcal) Biezpiens ar rozīnēm [A07] (50g/103,2 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (160g/112,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Vistas fileja [A01, A03, A09, A10] (60g/149,3 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (80g/22,5 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Sulas dzēriens (150g/36,3 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa [A03, A07] (230g/172,2 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Rīsi putukrējumā [A07] (60g/165,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)			
26,1	82,9	21,2	615,5	20,0	54,4	14,0	418,8	22,5	61,9	13,2	446,9	14,4	55,5	25,5	499,7
Launags Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/181,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (150g/189,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (250g/204,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal)				Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (150g/488,8 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)			
14,7	20,9	17,7	297,5	7,0	29,5	17,7	300,8	9,1	42,1	11,1	299,7	12,3	83,8	18,7	545,2
Vakariņas Kartupeļi (140g/98,0 kcal) Vistas gaļas mērce [A07, A09] (80g/132,3 kcal) Burkānu salāti (50g/40,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (18g/49,1 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (160g/218,4 kcal) Burkānu salāti (60g/48,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (18g/49,1 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Vakariņas				Vakariņas			
13,0	41,2	13,1	334,3	15,4	41,5	11,2	330,5								

Pirmdiena 27.06.2022				Otrdiena 28.06.2022				Trešdiena 29.06.2022				Ceturtdiena 30.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
65,5	198,6	66,9	1626,6	54,2	139,1	60,7	1308,3	38,5	156,7	31,2	1043,4	33,4	191,7	51,1	1339,8
Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 27,4000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 28,3000				Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 18,7000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 45,3000			
(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)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: medicīnas māsa Tamāra Bukovska