

Ēdienkarte nedēļai: 28.11.2022 - 02.12.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Darbinieki

Pirmdiena 28.11.2022				Otrdiena 29.11.2022				Trešdiena 30.11.2022				Ceturtdiena 01.12.2022				Piektdiena 02.12.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Griķi [A01] (200g/274,6 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (160g/262,7 kcal) Gurķi marinēti (100g/25,0 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (150g/97,6 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa [A01, A09] (350g/379,0 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Kakao krēms [A07] (80g/239,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Zlvs kotlete [A03, A04, A07, A09] (90g/222,1 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (120g/34,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rīsi putukrējumā [A07] (80g/220,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A09] (330g/176,4 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Bulciņa Jubilejas (90g/191,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/48,4 kcal) Bumbieri (130g/54,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (160g/211,4 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (120g/49,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (120g/130,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,0 kcal)			
35,2	99,1	23,7	738,9	31,6	89,3	36,4	792,9	24,9	105,5	37,0	835,2	15,4	69,5	36,5	575,0	28,7	90,1	21,2	662,6
Uzturvērtības kopā 35,2 99,1 23,7 738,9 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 6,0000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400)				Uzturvērtības kopā 31,6 89,3 36,4 792,9 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 18,0000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400)				Uzturvērtības kopā 24,9 105,5 37,0 835,2 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 18,0000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400)				Uzturvērtības kopā 15,4 69,5 36,5 575,0 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 11,2000 (51-91) (273-360) (56-80) (2000-2400)				Uzturvērtības kopā 28,7 90,1 21,2 662,6 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 8,7000 (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: 28.11.2022 - 02.12.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Mazie-1-2g.v

Pirmdiena 28.11.2022				Otrdiena 29.11.2022				Trešdiena 30.11.2022				Ceturtdiena 01.12.2022				Piektdiena 02.12.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (120g/111,9 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Vārīta desa (20g/43,4 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (120g/112,5 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Grauzdēta kviešu maize ar sieru [A01, A03, A07, A10] (50g/163,6 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (90g/163,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (100g/149,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)				Brokastis Biezputra rīsu pārslu [A07] (120g/124,6 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Vārīta ola [A03] (25g/35,7 kcal) Tēja ar citronu (150g/16,0 kcal)			
8,0	46,1	10,0	303,1	11,4	42,2	13,3	329,0	13,4	19,2	16,3	274,2	11,9	18,7	15,6	261,4	8,7	48,1	9,5	308,7
Pusdienas Griķi [A01] (100g/137,3 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (120g/196,9 kcal) Gurķi marinēti (40g/10,0 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (120g/78,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa [A01, A09] (200g/216,1 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Kakao krēms [A07] (50g/149,4 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Zivs kotlete [A03, A04, A07, A09] (60g/148,0 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (50g/14,1 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Rīsi putukrējumā [A07] (50g/137,6 kcal) Sulas mērce (80g/56,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A09] (180g/96,2 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Bulciņa Jubilejas (50g/106,5 kcal) Sulas dzēriens (150g/36,3 kcal) Bumbieri (50g/21,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (100g/70,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (120g/158,4 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (50g/20,6 kcal) Rupjmaize [A01] (10g/21,1 kcal) Saldskābmaize [A01] (8g/19,6 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (100g/108,9 kcal) Piens [A07] (80g/41,6 kcal)			
23,3	56,9	16,8	462,9	18,0	54,4	21,6	475,4	15,2	65,7	24,6	536,1	8,5	38,1	20,0	313,2	19,8	56,0	15,9	440,2
Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (120g/391,0 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)				Launags Sautēti burkāni ar zaļiem zirnīšiem krējuma mērcē [A07, A09] (150g/283,2 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja (150g/14,6 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (200g/163,3 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (20g/47,5 kcal)				Launags Dārzenu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (120g/152,0 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja ar citronu (150g/15,4 kcal)				Launags Sausās brokastis ar pienu [A07] (150g/122,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Gurķi svaigi (20g/2,4 kcal)			
9,9	68,6	14,8	442,7	6,6	32,7	31,1	404,4	9,3	36,2	14,2	306,3	6,4	30,4	14,5	274,0	5,8	27,4	10,1	220,3
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 41,2 171,6 41,6 1208,7 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 27,7000				Uzturvērtības kopā 36,0 129,3 66,0 1208,8 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 24,4000				Uzturvērtības kopā 37,9 121,1 55,1 1116,6 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 18,8000				Uzturvērtības kopā 26,8 87,2 50,1 848,6 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,6000				Uzturvērtības kopā 34,3 131,5 35,5 969,2 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 17,4000			

Pirmdiena 28.11.2022				Otrdiena 29.11.2022				Trešdiena 30.11.2022				Ceturtdiena 01.12.2022				Piektdiena 02.12.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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)	(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)				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

Ēdienkarte nedēļai: 28.11.2022 - 02.12.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Lielie 3-6 gv

Pirmdienas 28.11.2022				Otrdienas 29.11.2022				Trešdienas 30.11.2022				Ceturtdienas 01.12.2022				Piektdienas 02.12.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (160g/149,2 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Vārīta desa (25g/54,3 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (150g/140,6 kcal) Ievārījums (25g/46,1 kcal) Graudzēta kviešu maize ar sieru [A01, A03, A07, A10] (50g/163,6 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis Omlete [A03, A07] (120g/179,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)				Brokastis Biezputra rīsu pārslu [A07] (160g/166,2 kcal) Ievārījums (20g/36,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Vārīta ola [A03] (50g/71,4 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)			
9,9	54,3	11,6	356,5	12,5	50,1	14,2	371,7	14,8	20,9	17,6	297,5	14,0	20,5	17,8	296,8	13,2	57,1	12,9	391,4
Pusdienas Griķi [A01] (140g/192,2 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (140g/229,7 kcal) Gurķi marinēti (60g/15,0 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (140g/91,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa [A01, A09] (250g/270,4 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Kakao krēms [A07] (60g/179,3 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (150g/105,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Zivs kotlete [A03, A04, A07, A09] (80g/197,4 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (80g/22,5 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rīsi putukrējumā [A07] (60g/165,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A09] (250g/133,6 kcal) Krējums [A07] (5g/12,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Bulciņa Jubilejas (90g/191,7 kcal) Sulas dzēriens (180g/43,6 kcal) Bumbieri (100g/42,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (160g/112,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (140g/185,0 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (80g/33,0 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (100g/108,9 kcal) Piens [A07] (100g/52,0 kcal)			
29,3	79,8	20,3	606,9	23,2	73,8	26,2	612,1	20,8	90,8	30,6	708,9	12,8	60,8	33,1	502,4	25,0	77,0	18,7	569,9
Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (180g/586,5 kcal) Ievārījums (30g/55,4 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)				Launags Sautēti burkāni ar zaļiem zirnīšiem krējuma mērcē [A07, A09] (200g/377,7 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (250g/204,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (25g/59,4 kcal)				Launags Dārzenu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (150g/190,1 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Launags Sausās brokastis ar pienu [A07] (200g/163,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Gurķi svaigi (25g/3,0 kcal)			
15,0	102,3	22,3	661,7	8,0	38,2	40,2	503,8	11,4	42,1	16,7	359,1	7,5	34,5	17,2	317,3	7,3	32,3	12,0	261,7
Vakariņas Dārzenu sautējums ar gaļu [A01, A07, A09] (160g/202,3 kcal) Burkānu salāti (60g/48,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Vakariņas				Vakariņas Makaroni ar malto gaļu [A01, A09] (200g/273,0 kcal) Burkānu salāti (60g/48,4 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,5 kcal)				Vakariņas Cepti kartupeļi (180g/213,9 kcal) Biezpiens ar krējumu [A07] (80g/145,1 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar krējumu [A07] (50g/32,0 kcal)				Vakariņas			

Pirmdiena 28.11.2022				Otrdiena 29.11.2022				Trešdiena 30.11.2022				Ceturtdiena 01.12.2022				Piektdiena 02.12.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
												Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja Piparmētru (150g/14,8 kcal)							
12,7	37,8	18,3	365,7					19,5	55,1	15,2	437,4	16,1	45,3	28,9	501,3				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
66,9	274,2	72,5	1990,8	43,7	162,1	80,6	1487,6	66,5	208,9	80,1	1802,9	50,4	161,1	97,0	1617,8	45,5	166,4	43,6	1223,0
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 45,3000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 31,1000				Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 30,7000				Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 23,8000				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 21,1000			
(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

Ēdienkarte nedēļai: 28.11.2022 - 02.12.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Skola 1-4 kl

Pirmdiena 28.11.2022				Otrdiena 29.11.2022				Trešdiena 30.11.2022				Ceturtdiena 01.12.2022				Piektdiena 02.12.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra [A01, A07] (180g/167,9 kcal) Ievārījums (25g/46,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Vārīta desa (30g/65,2 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (160g/150,0 kcal) Ievārījums (25g/46,1 kcal) Grauzdēta kviešu maize ar sieru [A01, A03, A07, A10] (75g/245,5 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)				Brokastis 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) Ābols (150g/76,4 kcal)				Brokastis Omlete [A03, A07] (120g/179,9 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal) Bumbieri (100g/42,1 kcal)				Brokastis Biezputra rīsu pārslu [A07] (180g/186,9 kcal) Ievārījums (25g/46,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Vārīta ola [A03] (50g/71,4 kcal) Tēja ar citronu (200g/21,4 kcal)			
11,2	60,2	12,8	395,3	16,3	58,0	19,4	463,0	15,4	37,9	18,8	373,9	14,4	30,0	18,1	338,9	13,8	63,2	13,3	421,3
Pusdienas Griķi [A01] (180g/247,1 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (150g/246,2 kcal) Gurķi marinēti (80g/20,0 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (150g/97,6 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa [A01, A09] (300g/324,7 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Kakao krēms [A07] (80g/239,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Zivs kotlete [A03, A04, A07, A09] (80g/197,4 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (100g/28,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rīsi putukrējumā [A07] (70g/192,6 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A09] (300g/160,4 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Bulciņa Jubilejas (90g/191,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/48,4 kcal) Bumbieri (110g/46,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (180g/126,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (150g/198,2 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (100g/41,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (120g/130,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,0 kcal)			
32,9	92,6	22,2	689,9	27,9	83,0	34,6	738,6	22,2	98,1	33,0	763,2	14,3	65,9	35,7	550,6	27,1	85,5	20,2	627,1
Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (180g/586,5 kcal) Ievārījums (30g/55,4 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)				Launags Sautēti burkāni ar zaļiem zirnīšiem krējuma mērcē [A07, A09] (200g/377,7 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (250g/204,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (25g/59,4 kcal)				Launags Dārzenu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (150g/190,1 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Launags Sausās brokastis ar pienu [A07] (200g/163,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Gurķi svaigi (25g/3,0 kcal)			
15,0	102,3	22,3	661,7	8,0	38,2	40,2	503,8	11,4	42,1	16,7	359,1	7,5	34,5	17,2	317,3	7,3	32,3	12,0	261,7
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 59,1 255,1 57,3 1746,9 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 39,2000				Uzturvērtības kopā 52,2 179,2 94,2 1705,4 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 33,4000				Uzturvērtības kopā 49,0 178,1 68,5 1496,2 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 24,6000				Uzturvērtības kopā 36,2 130,4 71,0 1206,8 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 21,2000				Uzturvērtības kopā 48,2 181,0 45,5 1310,1 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 23,1000			

Cēsu novada pašvaldība
 Reģ.Nr.90000031048
 Rāmļu pamatskola
 Rāmļu pamatskola, Rāmuli, Vaives pagasts, Cēsu novads

Pirmdiena 28.11.2022				Otrdiena 29.11.2022				Trešdiena 30.11.2022				Ceturtdiena 01.12.2022				Piektdiena 02.12.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)
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)			
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

Ēdienkarte nedēļai: 28.11.2022 - 02.12.2022

Rāmuļu pamatskolas uzturēšanas izdevumi

Grupa: Skola 5-9. kl

Pirmdiena 28.11.2022				Otrdiena 29.11.2022				Trešdiena 30.11.2022				Ceturtdiena 01.12.2022				Piektdiena 02.12.2022			
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			
11,2	60,2	12,8	395,3	16,3	58,0	19,4	463,0	15,4	37,9	18,8	373,9	14,4	30,0	18,1	338,9	13,8	63,2	13,3	421,3
Pusdienas Griķi [A01] (200g/274,6 kcal) Maltās gaļas mērce ar burkāniem [A07, A09] (160g/262,7 kcal) Gurķi marinēti (100g/25,0 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (150g/97,6 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa [A01, A09] (350g/379,0 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Kakao krēms [A07] (80g/239,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07] (50g/68,9 kcal) Zlvs kotlete [A03, A04, A07, A09] (90g/222,1 kcal) Tomātu, gurķu salāti ar eļļu (120g/34,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rīsi putukrējumā [A07] (80g/220,1 kcal) Sulas mērce (100g/71,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa [A09] (330g/176,4 kcal) Krējums [A07] (10g/24,8 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Bulciņa Jubilejas (90g/191,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/48,4 kcal) Bumbieri (130g/54,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļi (200g/140,0 kcal) Gulašs [A07, A09] (160g/211,4 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (120g/49,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/42,2 kcal) Saldskābmaize [A01] (15g/36,8 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (120g/130,6 kcal) Piens [A07] (100g/52,0 kcal)			
35,2	99,1	23,7	738,9	31,6	89,3	36,4	792,9	24,9	105,5	37,0	835,2	15,4	69,5	36,5	575,0	28,7	90,1	21,2	662,6
Launags Rauga pankūkas [A03, A07] (240g/782,0 kcal) Ievārījums (40g/73,9 kcal) Tēja Piparmētru (200g/19,8 kcal)				Launags Sautēti burkāni ar zaļiem zirnīšiem krējuma mērcē [A07, A09] (250g/472,2 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja (200g/19,5 kcal)				Launags Piena makaronu zupa [A01, A07] (300g/245,1 kcal) Baltmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/95,5 kcal) Žāvēta gaļa (30g/71,3 kcal)				Launags Dārzenu salāti ar desu [A03, A07, A09, A10] (200g/253,5 kcal) Saldskābmaize ar sviestu [A01, A07] (35g/106,6 kcal) Augļu tēja ar citronu (200g/20,6 kcal)				Launags			
20,1	134,7	29,8	875,7	9,4	42,4	49,3	598,3	13,5	48,0	19,2	411,9	9,3	38,6	21,6	380,7				
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 55,3 233,8 53,5 1614,6 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 35,1000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 41,0 131,7 85,7 1391,2 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 24,5000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 38,4 153,5 56,2 1247,1 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 21,0000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 24,7 108,1 58,1 955,7 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 16,3000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 28,7 90,1 21,2 662,6 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 8,7000 (55-98) (275-357) (73-101) (2200-2600) Sāls(g): (5-5) ; Cukurs(g): (20-40) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: medicīnas māsa Tamāra Bukovska