

## Ēdienkarte nedēļai: 05.10.2020 - 09.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF  
Grupa: 3-4 gadi

Pirmdienas 05.10.2020				Otrdienas 06.10.2020				Trešdienas 07.10.2020				Ceturtdienas 08.10.2020				Piektdienas 09.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> rīsu biezputra ar sviestu(T) [A07] (155g/180,3 kcal) karstmaize ar sieru (T) [A01, A07] (35g/128,8 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal)				<b>Brokastis</b> piena zupa ar rīsiem (T) [A07] (150g/127,0 kcal) sviestmaize ar sieru (T) [A01, A07] (35g/124,0 kcal)				<b>Brokastis</b> olu kultenis (T) [A03, A07] (80g/121,0 kcal) svaigs gurķis (T) (50g/7,0 kcal) baltmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (20g/72,2 kcal) kakao ar pienu (T) [A07] (150g/67,7 kcal)				<b>Brokastis</b> četrgraudu biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (155g/132,6 kcal) sviestmaize ar tomātiem (T) [A01, A07] (34g/65,0 kcal) kafijas dzēriens ar pienu (T) [A07] (150g/75,7 kcal)				<b>Brokastis</b> auzu pārslu biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (155g/132,0 kcal) baltmaize ar gaļas pastēti (T) [A01, A07] (35g/87,6 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal)			
11,1	40,9	12,9	325,2	9,7	25,8	12,0	251,0	12,0	18,8	16,0	267,9	9,2	39,3	9,5	273,3	7,7	26,3	10,6	235,7
<b>Pusdienas</b> biešu zupa ar krējumu (T) [A07, A09] (155g/97,4 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (15g/34,2 kcal) vistas gaļas strogonovs (T) [A01, A07, A09] (80g/130,8 kcal) vārīti makaroni (T) [A01] (100g/189,0 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (30g/19,2 kcal) dažādu ogu kompots (T) (150g/61,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas zupa ar nūdelēm (T) [A01, A09] (150g/111,0 kcal) kartupeļu gaļas sacepums (T) [A03, A07] (150g/228,1 kcal) gurķu mēce (T) [A07, A09, A10] (40g/75,6 kcal) jogurts (T) [A07] (160g/126,4 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (15g/34,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa ar krējumu (T) [A07, A09] (155g/65,2 kcal) cepta zivs fileja (T) [A01, A03, A04] (60g/108,3 kcal) kartupeļu biezenis(T) [A07] (150g/132,2 kcal) svaigu kāpostu -zaļumu salāti (T) (50g/31,1 kcal) ūdens ar citronu (T) (150g/1,3 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (15g/34,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (T) [A01, A09] (155g/149,6 kcal) cepta vistas fileja (T) [A01, A03, A07, A09] (60g/150,8 kcal) vārīti rīsi (T) (130g/234,0 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (30g/25,5 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/44,9 kcal) sīrupa dzēriens (T) (150g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas kotlete (T) [A01, A03, A07] (70g/228,5 kcal) rudens dārzenų ragū (T) (170g/111,0 kcal) redīsu -gurķu salāti ar krējumu (T) [A07] (50g/30,3 kcal) ābolu -upeņu uzpūtenis ar pienu (T) [A01, A07] (220g/155,5 kcal)			
19,5	75,1	16,9	532,4	24,4	55,7	27,6	575,3	17,6	42,9	15,4	372,3	24,1	84,5	18,5	604,8	20,9	45,9	28,4	525,3
<b>Launags</b> sausās brokastu pārslas ar pienu (T) [A01, A05, A07, A08] (180g/175,7 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				<b>Launags</b> makaroni ar sviestu un sieru (T) [A01, A07] (145g/249,7 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) auglis melone (T) (100g/38,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiens ar krējumu un ievārijumu (T) [A07] (110g/156,8 kcal) baltmaize (T) [A01] (20g/53,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis banāns(T) (80g/72,7 kcal)				<b>Launags</b> burkānu -zirniņu sautējums (T) [A01, A07, A09] (150g/119,5 kcal) sviestmaize ar desu (T) [A01, A03, A07] (35g/83,7 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)				<b>Launags</b> biezās pankūkas ar kabačiem un krējumu (T) [A01, A03, A07] (135g/236,5 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) auglis plūmes (T) (60g/25,0 kcal)			
6,4	37,6	4,7	218,0	11,4	48,7	7,6	308,8	16,3	43,1	5,9	293,2	8,0	23,9	9,1	213,9	7,5	45,9	7,1	277,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,0 153,6 34,5 1075,6 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 20,1000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,5 130,2 47,2 1135,1 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,1000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,9 104,8 37,3 933,4 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,3 147,7 37,1 1092,0 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 8,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,1 118,1 46,1 1038,6 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 22,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska  
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

## Ēdienkarte nedēļai: 05.10.2020 - 09.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF  
Grupa: 1-2 gadi

Pirmdiena 05.10.2020				Otrdiena 06.10.2020				Trešdiena 07.10.2020				Ceturtdiena 08.10.2020				Piektdiena 09.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> rīsu biezputra ar sviestu(T) [A07] (155g/141,9 kcal) karstmaize ar sieru (T) [A01, A07] (30g/94,4 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)				<b>Brokastis</b> piena zupa ar rīsiem (T) [A07] (150g/127,0 kcal) sviestmaize ar sieru (T) [A01, A07] (20g/70,8 kcal)				<b>Brokastis</b> olu kultenis (T) [A03, A07] (50g/75,6 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) baltmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (10g/36,1 kcal) kakao ar pienu (T) [A07] (100g/45,1 kcal)				<b>Brokastis</b> četrgraudu biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (122g/104,3 kcal) sviestmaize ar tomātiem (T) [A01, A07] (20g/38,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu (T) [A07] (100g/50,4 kcal)				<b>Brokastis</b> auzu pārslu biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (130g/110,7 kcal) baltmaize ar gaļas pastēti (T) [A01, A07] (24g/60,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)			
8,0	31,4	9,8	247,0	7,5	22,6	8,6	197,8	7,4	11,1	9,6	161,0	6,6	28,1	6,6	192,9	5,9	20,4	8,1	181,4
<b>Pusdienas</b> biešu zupa ar krējumu (T) [A07, A09] (155g/97,4 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (10g/22,8 kcal) vistas gaļas strogonovs (T) [A01, A07, A09] (80g/182,3 kcal) vārīti makaroni (T) [A01] (90g/130,8 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (30g/19,2 kcal) dažādu ogu kompots (T) (100g/41,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas zupa ar nūdelēm (T) [A01, A09] (120g/88,7 kcal) kartupeļu gaļas saņemums (T) [A03, A07] (150g/228,1 kcal) gurķu mēce (T) [A07, A09, A10] (40g/75,6 kcal) jogurts (T) [A07] (140g/110,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa ar krējumu (T) [A07, A09] (155g/65,2 kcal) cepta zivs fileja (T) [A01, A03, A04] (60g/108,3 kcal) kartupeļu biezenis(T) [A07] (100g/88,2 kcal) svaigu kāpostu -zaļumu salāti (T) (30g/18,6 kcal) ūdens ar citronu (T) (100g/0,9 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (10g/22,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (T) [A01, A09] (155g/149,6 kcal) cepta vistas fileja (T) [A01, A03, A07, A09] (60g/150,8 kcal) vārīti rīsi (T) (90g/162,0 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (30g/25,5 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (30g/26,9 kcal) ūdens ar citronu (T) (100g/0,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas kotlete (T) [A01, A03, A07] (70g/228,5 kcal) rudens dārzenų ragū (T) (110g/71,8 kcal) redīsu -gurķu salāti ar krējumu (T) [A07] (30g/18,3 kcal) ābolu -upeņu uzpūtenis ar pienu (T) [A01, A07] (220g/155,5 kcal)			
15,2	56,5	22,7	493,7	21,6	43,9	26,0	503,0	15,9	32,3	13,1	304,0	22,5	67,6	16,8	515,6	19,7	40,6	25,6	474,1
<b>Launags</b> sausās brokastu pārslas ar pienu (T) [A01, A05, A07, A08] (140g/136,6 kcal) auglis bumbieris (T) (60g/25,4 kcal)				<b>Launags</b> makaroni ar sviestu un sieru (T) [A01, A07] (105g/180,8 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)				<b>Launags</b> biezpiens ar krējumu un ievārijumu (T) [A07] (85g/121,1 kcal) baltmaize (T) [A01] (20g/53,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis banāns(T) (80g/72,7 kcal)				<b>Launags</b> burkānu -zirnīšu sautējums (T) [A01, A07, A09] (120g/95,6 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)				<b>Launags</b> biezās pankūkas ar kabačiem un krējumu (T) [A01, A03, A07] (100g/175,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis plūmes (T) (60g/25,0 kcal)			
4,9	27,5	3,6	162,0	7,9	28,6	5,5	195,7	13,3	40,0	4,7	257,5	5,5	27,9	3,5	170,5	5,7	35,0	5,3	210,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,1 115,4 36,1 902,7 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 13,9000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,0 95,1 40,1 896,5 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 4,7000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,6 83,4 27,4 722,5 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 5,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,6 123,6 26,9 879,0 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 6,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,3 96,0 39,0 866,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 19,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska  
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

## Ēdienkarte nedēļai: 05.10.2020 - 09.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF

Grupa: brīvas izvēles pusdienas(darbinieki)

Pirmdiena 05.10.2020				Otrdiena 06.10.2020				Trešdiena 07.10.2020				Ceturtdiena 08.10.2020				Piektdiena 09.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> biešu zupa ar krējumu (T) [A07, A09] (260g/163,5 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) vistas gaļas strogonovs (T) [A01, A07, A09] (100g/227,9 kcal) vārīti makaroni (T) [A01] (170g/247,0 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (50g/32,0 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal) auglis ābols (T) (100g/48,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas zupa ar nūdelēm (T) [A01, A09] (270g/199,7 kcal) kartupeļu gaļas sacepums (T) [A03, A07] (280g/425,8 kcal) gurķu mēce (T) [A07, A09, A10] (40g/75,6 kcal) jogurts (T) [A07] (170g/134,3 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) auglis piūmes (T) (80g/33,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> cepta zivs fileja (T) [A01, A03, A04] (100g/180,5 kcal) kartupeļu biezenis(T) [A07] (200g/176,3 kcal) svaigu kāpostu -zaļumu salāti (T) (100g/61,9 kcal) biezpiena deserts ar ogu ķīseli (T) [A07, A12] (170g/177,0 kcal) ūdens ar citronu (T) (200g/1,7 kcal) Rudzmaize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (T) [A01, A09] (250g/241,3 kcal) cepta vistas fileja (T) [A01, A03, A07, A09] (80g/201,1 kcal) vārīti rīsi (T) (170g/305,8 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (50g/42,4 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (100g/89,7 kcal) sīrupa dzēriens (T) (200g/0,0 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas kotlete (T) [A01, A03, A07] (100g/326,5 kcal) rudens dārzeņu ragū (T) (250g/163,4 kcal) redīsu -gurķu salāti ar krējumu (T) [A07] (80g/48,6 kcal) ābolu -upeņu uzpūtenis ar pienu (T) [A01, A07] (250g/176,8 kcal) krējums (T) [A07] (20g/49,2 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal)			
<b>24,2</b>	<b>118,6</b>	<b>33,1</b>	<b>869,2</b>	<b>40,4</b>	<b>95,3</b>	<b>42,4</b>	<b>937,1</b>	<b>34,1</b>	<b>74,4</b>	<b>26,9</b>	<b>665,8</b>	<b>36,4</b>	<b>134,9</b>	<b>27,9</b>	<b>944,5</b>	<b>30,5</b>	<b>72,7</b>	<b>45,3</b>	<b>828,7</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>24,2</b>	<b>118,6</b>	<b>33,1</b>	<b>869,2</b>	<b>40,4</b>	<b>95,3</b>	<b>42,4</b>	<b>937,1</b>	<b>34,1</b>	<b>74,4</b>	<b>26,9</b>	<b>665,8</b>	<b>36,4</b>	<b>134,9</b>	<b>27,9</b>	<b>944,5</b>	<b>30,5</b>	<b>72,7</b>	<b>45,3</b>	<b>828,7</b>
<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 20,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 1,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 12,0000</b>			
(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				(0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska  
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

## Ēdienkarte nedēļai: 05.10.2020 - 09.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF  
Grupa: skolas auglis

Trešdiena 07.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>			
Āboli ( sk auglis) (100g/44,0 kcal)			
0,3	10,0	0,0	44,0
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
0,3	10,0	0,0	44,0
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska  
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

## Ēdienkarte nedēļai: 05.10.2020 - 09.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF

Grupa: skolas piens

Otrdiena 06.10.2020				Trešdiena 07.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>			
skolas piens [A07] (200g/105,8 kcal)				skolas piens [A07] (200g/105,8 kcal)			
5,8	9,4	5,0	105,8	5,8	9,4	5,0	105,8
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
5,8	9,4	5,0	105,8	5,8	9,4	5,0	105,8
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska  
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

## Ēdienkarte nedēļai: 05.10.2020 - 09.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF  
Grupa: (speciālā ēdienkatrte)

Pirmdiena 05.10.2020				Otrdiena 06.10.2020				Trešdiena 07.10.2020				Ceturtdiena 08.10.2020				Piektdiena 09.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra (T) spec. (200g/220,5 kcal) maize ar gurķi(T) spec. (20g/34,4 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal)				<b>Brokastis</b> piena zupa ar rīsiem (T) spec. (200g/134,6 kcal) maize (T) spec. (20g/44,9 kcal)				<b>Brokastis</b> olu kultenis (T) spec. [A03] (80g/116,7 kcal) svaigs gurķis (T) (50g/7,0 kcal) maize (T) spec. (20g/44,9 kcal) kakao ar pienu (T) spec. (100g/37,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra (T)spec. [A01] (155g/119,8 kcal) maize ar tomātu (T) spec. (35g/62,5 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal)				<b>Brokastis</b> kukurūzas biezputra ar ievārijumu (T) spec. [A01] (155g/124,8 kcal) maize ar gaļas pastēti (T) spec. (18g/60,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal)			
8,0	53,5	2,7	271,0	8,7	27,0	4,2	179,5	10,9	15,0	11,5	205,6	7,6	32,1	4,1	198,3	5,9	31,2	5,5	201,1
<b>Pusdienas</b> biešu zupa (T) spec. [A09] (200g/82,7 kcal) maize (T) spec. (15g/33,7 kcal) vistas gaļas strogonovs (T) spec. [A09] (100g/184,5 kcal) vārīti makaroni(T) spec. (100g/158,8 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (30g/19,2 kcal) dažādu ogu kompots (T) (150g/61,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas zupa ar makaroniem (T) spec. [A09] (155g/113,8 kcal) vārītu kartupeļu sacepums ar olu [A03, A09] (120g/130,4 kcal) Svaigi tomāti (T) (50g/10,7 kcal) dažādu ogu kompots (T) (100g/41,2 kcal) maize (T) spec. (20g/44,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa ar krējumu (T)spec. [A09] (155g/44,4 kcal) cepta zivs fileja (T) spec. [A03, A04] (70g/134,2 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) svaigu kāpostu -zaļumu salāti (T) (50g/31,1 kcal) ūdens ar citronu (T) (150g/1,3 kcal) maize (T) spec. (20g/44,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (T) spec. [A01, A09] (155g/149,6 kcal) cepta vistas fileja (T) spec. [A03, A09] (60g/152,2 kcal) vārīti rīsi (T) (130g/234,0 kcal) Tomātu mērce (T) -speciālā ēdienkarte [A09] (50g/61,6 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/44,9 kcal) sīrupa dzēriens (T) (150g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas kotlete (T) spec. [A03] (70g/238,9 kcal) rudens dārzeņu ragū (T) (170g/111,0 kcal) svaigu tomātu salāti ar eļļu (T) (50g/28,1 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/63,1 kcal) Piena dzēriens (bez laktozes) (200g/78,2 kcal)			
16,2	66,2	23,2	540,7	14,4	41,4	13,0	341,0	21,7	40,9	13,6	363,8	23,8	90,4	20,1	642,3	22,0	41,8	29,1	519,3
<b>Launags</b> sausās brokastu pārslas ar pienu(T)spec. (220g/150,4 kcal) auglis bumbieris (T) (100g/42,3 kcal)				<b>Launags</b> Rīsi ar dārzeņiem(T) spec. [A09] (125g/215,5 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) auglis plūmes (T) (80g/33,3 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar griķiem (T)-spec. (200g/145,8 kcal) maize (T) spec. (20g/44,9 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis banāns(T) (80g/72,7 kcal)				<b>Launags</b> burkānu -zirniņu sautējums (T) spec. [A09] (150g/119,5 kcal) rīsu galetes(T) (10g/35,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)				<b>Launags</b> biezās pankūkas ar kabačiem un kartupeļiem(T) spec. [A03] (100g/102,6 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) auglis plūmes (T) (60g/25,0 kcal)			
8,6	31,7	3,5	192,7	5,4	49,3	5,5	269,1	10,4	50,4	4,1	274,1	5,3	24,4	4,3	165,2	3,4	17,9	6,2	143,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,8 151,4 29,4 1004,4 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 20,7000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,5 117,7 22,7 789,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,0 106,3 29,2 843,5 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,8000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,7 146,9 28,5 1005,8 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,4000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,3 90,9 40,8 864,1 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 20,4000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska  
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

## Ēdienkarte nedēļai: 05.10.2020 - 09.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF  
Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 05.10.2020				Otrdiena 06.10.2020				Trešdiena 07.10.2020				Ceturtdiena 08.10.2020				Piektdiena 09.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> biešu zupa ar krējumu (T) [A07, A09] (260g/163,5 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) vistas gaļas strogonovs (T) [A01, A07, A09] (100g/227,9 kcal) vārīti makaroni (T) [A01] (170g/247,0 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (50g/32,0 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal) auglis ābols (T) (100g/48,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas zupa ar nūdelēm (T) [A01, A09] (270g/199,7 kcal) kartupeļu gaļas sacepums (T) [A03, A07] (280g/425,8 kcal) gurķu mēce (T) [A07, A09, A10] (40g/75,6 kcal) jogurts (T) [A07] (170g/134,3 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) auglis piūmes (T) (80g/33,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> cepta zivs fileja (T) [A01, A03, A04] (100g/180,5 kcal) kartupeļu biezenis(T) [A07] (200g/176,3 kcal) svaigu kāpostu -zaļumu salāti (T) (100g/61,9 kcal) biezpiena deserts ar ogu ķīseli (T) [A07, A12] (170g/177,0 kcal) ūdens ar citronu (T) (200g/1,7 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (T) [A01, A09] (250g/241,3 kcal) cepta vistas fileja (T) [A01, A03, A07, A09] (80g/201,1 kcal) vārīti rīsi (T) (170g/305,8 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (50g/42,4 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (100g/89,7 kcal) sīrupa dzēriens (T) (200g/0,0 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas kotlete (T) [A01, A03, A07] (100g/326,5 kcal) rudens dārzeņu ragū (T) (250g/163,4 kcal) redīsu -gurķu salāti ar krējumu (T) [A07] (80g/48,6 kcal) ābolu -upeņu uzpūtenis ar pienu (T) [A01, A07] (250g/176,8 kcal) krējums (T) [A07] (20g/49,2 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (30g/64,2 kcal)			
<b>24,2</b>	<b>118,6</b>	<b>33,1</b>	<b>869,2</b>	<b>40,4</b>	<b>95,3</b>	<b>42,4</b>	<b>937,1</b>	<b>34,1</b>	<b>74,4</b>	<b>26,9</b>	<b>665,8</b>	<b>36,4</b>	<b>134,9</b>	<b>27,9</b>	<b>944,5</b>	<b>30,5</b>	<b>72,7</b>	<b>45,3</b>	<b>828,7</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>24,2</b>	<b>118,6</b>	<b>33,1</b>	<b>869,2</b>	<b>40,4</b>	<b>95,3</b>	<b>42,4</b>	<b>937,1</b>	<b>34,1</b>	<b>74,4</b>	<b>26,9</b>	<b>665,8</b>	<b>36,4</b>	<b>134,9</b>	<b>27,9</b>	<b>944,5</b>	<b>30,5</b>	<b>72,7</b>	<b>45,3</b>	<b>828,7</b>
<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 20,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 1,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 12,0000</b>			
(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-2) ; 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: Šefpavāre: Aija Kohanska  
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.

## Ēdienkarte nedēļai: 05.10.2020 - 09.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF  
Grupa: 5-6 gadi

Pirmdiena 05.10.2020				Otrdiena 06.10.2020				Trešdiena 07.10.2020				Ceturtdiena 08.10.2020				Piektdiena 09.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> rīsu biezputra ar sviestu(T) [A07] (155g/180,3 kcal) karstmaize ar sieru (T) [A01, A07] (35g/126,8 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal)				<b>Brokastis</b> piena zupa ar rīsiem (T) [A07] (150g/127,0 kcal) sviestmaize ar sieru (T) [A01, A07] (35g/124,0 kcal)				<b>Brokastis</b> olu kultenis (T) [A03, A07] (80g/121,0 kcal) svaigs gurķis (T) (50g/7,0 kcal) baltmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (20g/72,2 kcal) kakao ar pienu (T) [A07] (150g/67,7 kcal)				<b>Brokastis</b> četrgraudu biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (155g/132,6 kcal) sviestmaize ar tomātiem (T) [A01, A07] (34g/65,0 kcal) kafijas dzēriens ar pienu (T) [A07] (150g/75,7 kcal)				<b>Brokastis</b> auzu pārslu biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (155g/132,0 kcal) baltmaize ar gaļas pastēti (T) [A01, A07] (35g/87,6 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal)			
10,4	40,9	13,0	323,2	9,7	25,8	12,0	251,0	12,0	18,8	16,0	267,9	9,2	39,3	9,5	273,3	7,7	26,3	10,6	235,7
<b>Pusdienas</b> biešu zupa ar krējumu (T) [A07, A09] (155g/97,4 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (15g/34,2 kcal) vistas gaļas strogonovs (T) [A01, A07, A09] (100g/130,8 kcal) vārīti makaroni (T) [A01] (130g/189,0 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (30g/19,2 kcal) dažādu ogu kompots (T) (150g/61,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas zupa ar nūdelēm (T) [A01, A09] (150g/111,0 kcal) kartupeļu gaļas saņemums (T) [A03, A07] (200g/304,2 kcal) gurķu mēce (T) [A07, A09, A10] (40g/75,6 kcal) jogurts (T) [A07] (160g/126,4 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (15g/34,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa ar krējumu (T) [A07, A09] (155g/65,2 kcal) cepta zivs fileja (T) [A01, A03, A04] (60g/108,3 kcal) kartupeļu biezenis(T) [A07] (150g/132,2 kcal) svaigu kāpostu -zaļumu salāti (T) (50g/31,1 kcal) ūdens ar citronu (T) (150g/1,3 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (20g/45,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (T) [A01, A09] (155g/149,6 kcal) cepta vistas fileja (T) [A01, A03, A07, A09] (60g/150,8 kcal) vārīti rīsi (T) (130g/234,0 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (30g/25,5 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/44,9 kcal) sīrupa dzēriens (T) (150g/0,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas kotlete (T) [A01, A03, A07] (70g/228,5 kcal) rudens dārzenų ragū (T) (170g/111,0 kcal) redīsu -gurķu salāti ar krējumu (T) [A07] (50g/30,3 kcal) ābolu -upeņu uzpūtenis ar pienu (T) [A01, A07] (220g/155,5 kcal)			
19,5	75,1	16,9	532,4	28,3	61,4	31,6	651,4	17,9	45,3	15,4	383,7	24,1	84,5	18,5	604,8	20,9	45,9	28,4	525,3
<b>Launags</b> sausās brokastu pārslas ar pienu (T) [A01, A05, A07, A08] (180g/175,7 kcal) auglis ābols (T) (100g/48,0 kcal)				<b>Launags</b> makaroni ar sviestu un sieru (T) [A01, A07] (145g/249,7 kcal) svaigs gurķis (T) (30g/4,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) auglis melone (T) (100g/38,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiens ar krējumu un ievārijumu (T) [A07] (110g/156,8 kcal) baltmaize (T) [A01] (20g/53,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) auglis banāns(T) (80g/72,7 kcal)				<b>Launags</b> burkānu -zirniņu sautējums (T) [A01, A07, A09] (150g/119,5 kcal) sviestmaize ar desu (T) [A01, A03, A07] (35g/83,7 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)				<b>Launags</b> biezās pankūkas ar kabačiem un krējumu (T) [A01, A03, A07] (135g/236,5 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) auglis plūmes (T) (60g/25,0 kcal)			
6,4	37,9	5,2	223,7	11,4	48,7	7,6	308,8	16,3	43,1	5,9	293,2	8,0	23,9	9,1	213,9	7,5	45,9	7,1	277,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>36,3 153,9 35,1 1079,3</b> <b>Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 20,1000</b> (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>49,4 135,9 51,2 1211,2</b> <b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 6,1000</b> (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>46,2 107,2 37,3 944,8</b> <b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,2000</b> (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>41,3 147,7 37,1 1092,0</b> <b>Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 8,7000</b> (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> <b>36,1 118,1 46,1 1038,6</b> <b>Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 22,7000</b> (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska  
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.



## Ēdienkarte nedēļai: 05.10.2020 - 09.10.2020

Lēdmanes pamatskola PF  
Grupa: 1-4klase

Pirmdiena 05.10.2020				Otrdiena 06.10.2020				Trešdiena 07.10.2020				Ceturtdiena 08.10.2020				Piektdiena 09.10.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> biešu zupa ar krējumu (T) [A07, A09] (205g/128,9 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (20g/45,6 kcal) vistas gaļas strogonovs (T) [A01, A07, A09] (100g/163,5 kcal) vārīti makaroni (T) [A01] (150g/218,0 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (50g/32,0 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal) auglis ābols (T) (100g/50,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas zupa ar nūdelēm (T) [A01, A09] (200g/147,9 kcal) kartupeļu gaļas sacepums (T) [A03, A07] (220g/334,6 kcal) gurķu mēce (T) [A07, A09, A10] (40g/75,6 kcal) jogurts (T) [A07] (160g/126,4 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (20g/45,6 kcal) auglis piūmes (T) (80g/33,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> cepta zivs fileja (T) [A01, A03, A04] (70g/126,4 kcal) kartupeļu biezenis(T) [A07] (150g/132,2 kcal) svaigu kāpostu -zaļumu salāti (T) (50g/31,1 kcal) biezpiena deserts ar ogu ķīseli (T) [A07, A12] (170g/177,0 kcal) ūdens ar citronu (T) (150g/1,3 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (20g/45,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa (T) [A01, A09] (200g/193,0 kcal) cepta vistas fileja (T) [A01, A03, A07, A09] (65g/163,4 kcal) vārīti rīsi (T) (150g/269,9 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (50g/42,4 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/44,9 kcal) sīrupa dzēriens (T) (200g/0,0 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (20g/42,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> vistas gaļas kotlete (T) [A01, A03, A07] (70g/228,5 kcal) rudens dārzeņu ragū (T) (200g/130,7 kcal) redīsu -gurķu salāti ar krējumu (T) [A07] (80g/48,6 kcal) ābolu -upeņu uzpūtenis ar pienu (T) [A01, A07] (250g/176,8 kcal) krējums (T) [A07] (20g/49,2 kcal) Rupjmaize (T) [A01] (20g/42,8 kcal)			
24,4	104,2	22,6	720,5	32,4	77,5	34,8	763,4	26,2	57,3	20,8	513,6	29,2	109,4	21,6	756,4	23,8	62,0	36,4	676,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 24,4 104,2 22,6 720,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 19,7000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,4 77,5 34,8 763,4 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,2 57,3 20,8 513,6 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 7,5000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,2 109,4 21,6 756,4 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 0,5000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 23,8 62,0 36,4 676,6 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 12,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska  
Ēdienkarti izstrādāja atbilstoši ministru kabineta noteikumiem Uztura speciāliste Aisma Kazaka.