

Ēdienkarte**1.-4. E.Kauliņa vsk. pusdienas(3)****APSTIPRINU:**Baskarāts
Medmāsa Dija Kosk
15.09.2023. Kosk**18.09.2023**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-404	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Krējums salds 35% NPKS(*A 07), Milti kviešu a/l NPKS (*A 01))</i>	1	80	8,04	15,55	4,77	191,53
P-2	*Vārīti makaroni <i>(Makaroni (*A 01))</i>	1	150	6,24	2,66	41,82	216,18
	*Ķīnas-kāpostu-redīsu salāti	1	70	0,64	3,02	2,58	40,53
10,2	*Skolas cepumi A1,3,7	1	30/	2,28	4,47	21,12	133,50
K-940	*Sīrupa dzēriens	1	200	0,00	0,00	19,20	67,50
				17,20	25,70	89,49	649,24
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami				DĀRZEŅI 81,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

19.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
3,4	*Harčo ar vistas gaļu	1	250/	11,73	13,62	18,13	242,48
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	31	3,53	2,98	13,33	97,03
	*Kakao krems ar mērci <i>(Krējums salds 35% NPKS(*A 07), Piens 2% (*A 07))</i>	1	100	5,83	7,35	15,64	152,23
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,05	0,01	0,18	0,99
				21,54	24,76	57,08	540,73
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		GAĻA, ZIVIS 56,95 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami				DĀRZEŅI 21,19 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 106 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 50 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

20.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
	*Cūkgaļas cīsiņi	1	75	10,69	8,77	1,21	126,75
	*Vārīti kartupeļi	1	120	2,40	0,12	17,76	84,24
K-551	*Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
2,1	*Biešu salāti ar eļļu	1	100/	1,42	4,09	13,22	95,33
	*Prjaņiki A1,7	1	30	1,48	0,88	18,50	86,75
11,13	*Sulas dzēriens	1	200/	0,08	0,00	6,65	26,90

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Garais pasūtīj. 1.-4. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

14.09.2023 11:46:59 Lapa Nr. 1

KOPĀ:	100%			16,90	18,90	60,58	481,84
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,32 grami	GAĻA, ZIVIS 75 grami			16,90	18,90	60,58	481,64
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,8 grami			DĀRZEŅI 91 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami	KARTUPEĻI 120 grami		PIENA PRODUKTI 15 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

21.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-324/3	*Rasoļņiks ar gaļu/krējumu <i>(Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	300/10	9,65	14,40	23,66	265,78
	*Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS(*A 01;11))</i>	1	31	2,85	1,92	13,02	81,22
K-861/1	*Rabarberu uzpūtenis ar pienu A1,7 <i>(Mannā putraimi NPKS(*A 01), Piens 2,5%(*A 07))</i>	1	100/150	5,44	3,88	24,99	153,03
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,05	0,01	0,18	0,99
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				18,39	20,51	71,35	543,32
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	GAĻA, ZIVIS 34 grami			18,39	20,51	71,35	543,32
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami			DĀRZEŅI 44,2 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 136 grami	KARTUPEĻI 85 grami		PIENA PRODUKTI 160 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

22.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
	*Plovs <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	300	11,43	14,85	31,47	307,55
	*Marinēts gurķis	1	70	0,35	0,00	2,10	9,80
	*Biezpiena sieriņš Kārums <i>(Biezpiena sieriņš (*A07;08))</i>	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
K-940	*Sīrupa dzēriens	1	200	0,00	0,00	19,20	67,50
				17,49	24,43	68,56	556,75
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami	GAĻA, ZIVIS 45 grami			17,49	24,43	68,56	556,75
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami			DĀRZEŅI 115 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami	KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 10 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				18,3	22,86	69,41	554,34
KOPĀ:				91,52	114,30	347,06	2771,68
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,07 grami	GAĻA, ZIVIS 250,95 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 28,8 grami			DĀRZEŅI 353,09 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami
AUGĻI un OGAS 242 grami	KARTUPEĻI 205 grami		PIENA PRODUKTI 243 grami				

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Garais pasūtīj. 1.-4. E.Kauliņa

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "3 x nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

14.09.2023 11:46:59 Lapa Nr. 2