

Ēdienkarte

5-9. klases E.Kauliņa vsk (3)

APSTIPRINU:

Saskaņots
Mēdmāsa Aija Roste
15.09.2023. Roš

18.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-404/1	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Krējums salds 35% NPKS(*A 07), Milti kviešu a/l NPKS (*A 01))	1	100	10,20	18,95	6,78	239,33
P-2	*Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01))	1	150	6,24	2,66	41,82	216,18
2,11	*Kīnas-kāpostu-redīsu salāti	1	100/	1,12	3,03	3,60	47,18
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
				19,84	29,11	92,52	703,69
KOPĀ: 100%				19,84	29,11	92,52	703,69
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami				DĀRZEŅI 134 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

19.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<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 (Maize-sēklu (*A 01))	1	62	7,07	5,95	26,66	194,06
9,7	*Kakao krēms ar mērci (Krējums salds 35% NPKS(*A 07), Piens 2% (*A 07))	1	100/50	8,90	9,84	18,43	198,25
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
K-1	*Rupjmaize (Maize-rudzu sagr. NPKS(*A 01))	1	31/	1,83	0,28	15,19	70,68
				29,98	30,50	88,39	754,46
KOPĀ: 100%				29,98	30,50	88,39	754,46
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 74 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

20.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<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	120	17,10	14,03	1,93	202,80
K-701/3	*Vārīti kartupeļi	1	180	3,68	0,18	27,23	129,17
	*Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS (*A 01), Krējums salds 35% NPKS(*A 07))	1	80/	0,77	4,95	3,83	62,88
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

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. 5-9. klases

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

14.09.2023 13:01:14 Lapa Nr. 1

11,13	*Sulas dzēriens	1	200/	0,08	0,00	6,65	26,90
K-40/1	*Graudu maize (Maize graudu NPKS(*A 01;11))	1	40	3,68	2,48	16,80	104,80
				28,21	26,61	88,16	708,63
KOPĀ: 100%				28,21	26,61	88,16	708,63
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami		GAĻA, ZIVIS 120 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,8 grami				DĀRZEŅI 91,99 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 184 grami		PIENA PRODUKTI 9,7 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

21.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-324/1	*Rasoņņiks ar gaļu/krējumu (Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	350/15	12,29	17,78	27,68	323,15
K-40/1	*Graudu maize (Maize graudu NPKS(*A 01;11))	1	40	3,68	2,48	16,80	104,80
K-1	*Rupjmaize (Maize-rudzu sagr. NPKS(*A 01))	1	31/	1,83	0,28	15,19	70,68
K-861	*Rabarberu uzpūtenis ar pienu A1,7 (Mannā putraimi NPKS(*A 01), Piens 2,5%(*A 07))	1	150/150	8,95	6,46	34,75	225,74
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
				27,20	27,31	104,10	767,66
KOPĀ: 100%				27,20	27,31	104,10	767,66
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami				DĀRZEŅI 49,5 grami			
AUGĻI un OGAS 166 grami		KARTUPEĻI 100 grami		PIENA PRODUKTI 265 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

22.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
4,20	*Plovs c/g (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	350/	12,53	17,33	40,97	373,23
	*Marinēts gurķis	1	100	0,50	0,00	3,00	14,00
	*Biezpiena sieriņš Kārums (Biezpiena sieriņš (*A07;08))	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
K-940	*Sīrupa dzēriens	1	200	0,00	0,00	19,20	67,50
	*Baltmaize (Maize-baltmaize NPKS (*A 01))	1	44	3,65	1,19	22,04	116,60
				22,39	28,10	101,00	743,23
KOPĀ: 100%				22,39	28,10	101,00	743,23
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 159 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 12 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				25,52	28,33	94,83	735,53
KOPĀ:				127,62	141,63	474,17	3677,67
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,58 grami		GAĻA, ZIVIS 316,95 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 28,8 grami				DĀRZEŅI 455,68 grami			
AUGĻI un OGAS 272 grami		KARTUPEĻI 284 grami		PIENA PRODUKTI 370,7 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Garais pasūtīj. 5-9. klases

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "3 x nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS" 14.09.2023 13:01:15 Lapa Nr. 2