

**Ēdienkarte**

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(22)

19.02.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.*	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
4,8	*Maltās gaļas mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums saldo 35% NPKS(*A 07))	1	120/	9,67	21,29	4,28	248,02
8,2,	*Vārīti griķi	1	130/	6,76	1,56	37,44	178,36
	*Marinēts gurķis	1	80	0,40	0,00	2,40	11,20
	*Piens skolas (Piens 2% (*A 07))	1	200/	6,00	4,00	9,40	98,00
	*Prjaņiks A1,7	1	30	1,48	0,88	18,50	86,75
				<b>24,31</b>	<b>27,73</b>	<b>72,02</b>	<b>622,33</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZEŅI 98 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 207,76 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

20.02.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-318	*Soļanka mājas/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	12,69	20,07	12,19	284,80
K-1	*Rupjmaize (Maize-rudzu sagr. NPKS(*A 01))	1	31/	1,83	0,28	15,19	70,68
	*Biezpiena sieriņš Kārums (Biezpiena sieriņš (*A07;08))	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				<b>20,63</b>	<b>30,73</b>	<b>52,97</b>	<b>575,38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		GAĻA, ZIVIS 75 grami		DĀRZEŅI 48,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 45 grami		PIENA PRODUKTI 10 grami			
AUGĻI un OGAS 100 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

21.02.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-460/1	*Vistas fileja dārzenu mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Piens 2,5%(*A 07), Sviests 82% (*A 07))	1	100	22,50	15,65	17,61	302,14
K-701/1	*Vārīti kartupeļi	1	150	3,00	0,15	22,20	105,30
	*Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	1,41	4,10	5,49	59,07
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,05	0,01	0,18	0,99
	*Skolas keksiņš	1	60	1,56	3,96	19,77	160,80
				<b>28,52</b>	<b>23,87</b>	<b>65,25</b>	<b>628,30</b>

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

Garais pasūtīj. 1-4.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.02.2024 15:40:26 Lapa Nr. 1

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>28,52</b>	<b>23,87</b>	<b>65,25</b>	<b>628,30</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,81 grami	GAĻA, ZIVIS 81 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		DĀRZEŅI 134,48 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 6 grami	KARTUPEĻI 150 grami	PIENA PRODUKTI 56 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

22.02.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z-11	*Škelto zirņu zupa ar kūpinātu gaļu un <i>(Krējums skābs 25%NPKS(*A 07))</i>	1	250/20/10	11,29	10,62	19,60	220,70
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	31	3,53	2,98	13,33	97,03
	*Uzpūtenis ar pienu A1,7 <i>(Mannā putraimi NPKS(*A 01), Piens 2,5%(*A 07))</i>	1	100/100	6,52	2,88	38,89	207,56
				<b>21,34</b>	<b>16,48</b>	<b>71,82</b>	<b>525,29</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21,34</b>	<b>16,48</b>	<b>71,82</b>	<b>525,29</b>
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami	GAĻA, ZIVIS 30 grami					
	PIEVIENOTAIS CUKURS 9,7 grami		DĀRZEŅI 40 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
	AUGĻI un OGAS 20 grami	KARTUPEĻI 50 grami	PIENA PRODUKTI 110 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

23.02.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-411/1	*Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni-radziņi NPKS(*A 01))</i>	1	250	16,37	18,31	59,74	469,27
	*Marinēts gurķis	1	80	0,40	0,00	2,40	11,20
	*Tomātu mērce	1	20	0,24	0,00	3,40	14,34
	*Piens skolas <i>(Piens 2% (*A 07))</i>	1	200/	6,00	4,00	9,40	98,00
	*Salmiņi ar samazinātu cukura	1	70/	5,81	1,89	35,07	185,50
K-979	*Ūdens ar apelsīnu	1	200	0,09	0,02	0,81	3,78
				<b>28,91</b>	<b>24,22</b>	<b>110,82</b>	<b>782,09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,91</b>	<b>24,22</b>	<b>110,82</b>	<b>782,09</b>
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,75 grami	GAĻA, ZIVIS 40 grami					
	PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		DĀRZEŅI 129,5 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
	AUGĻI un OGAS 10 grami	KARTUPEĻI 0 grami	PIENA PRODUKTI 200 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>24,74</b>	<b>24,61</b>	<b>74,58</b>	<b>626,68</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>123,71</b>	<b>123,03</b>	<b>372,88</b>	<b>3133,39</b>
	PIEVIENOTAIS SĀLS 3,79 grami	GAĻA, ZIVIS 276 grami					
	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,7 grami		DĀRZEŅI 450,48 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
	AUGĻI un OGAS 136 grami	KARTUPEĻI 245 grami	PIENA PRODUKTI 583,76 grami				

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Garais pasūtīj. 1-4.kl. E.Kauliņa

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.02.2024 15:40:27 Lapa Nr. 2