

Ēdienkarte

5-9.kl. E.Kauliņa vsk.(22)

APSTIPRINU:Māsa
Aija Roste
94290051107
19.02.2024.

19.02.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.*	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
S-48/1	*Maltās gaļas mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35% NPKS(*A 07))	1	100	9,71	19,09	3,78	226,31
B,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
2001/5	*Prjaņiki A1,7	1	50	2,95	1,75	37,00	173,50
				25,82	26,40	90,02	687,37
KOPĀ: 100%				25,82	26,40	90,02	687,37
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZEŅI 97,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 210 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
Pusdienas 100%							
K-318/3	*Soļanka mājas/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	350/15	21,62	27,98	26,29	447,88
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
	*Baltmaize (Maize-baltmaize NPKS (*A 01))	1	31	2,57	0,84	15,53	82,15
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				32,13	39,48	82,60	820,61
KOPĀ: 100%				32,13	39,48	82,60	820,61
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		GAĻA, ZIVIS 115 grami		DĀRZEŅI 70,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 125 grami		PIENA PRODUKTI 15 grami			
AUGĻI un OGAS 105 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

21.02.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-460/1	*Vistas fileja dārzeņu 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-701/2	*Vārīti kartupeļi	1	200	4,10	0,20	30,34	143,91
	*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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Garais pasūtīj. 5-9.kl. E.Kauliņa

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

17.02.2024 15:43:45 Lapa Nr. 1

				29,62	23,92	73,39	666,91
KOPĀ:	100%			29,62	23,92	73,39	666,91
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,91 grami	GAĻA, ZIVIS 81 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		DĀRZEŅI 134,48 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 6 grami	KARTUPEĻI 205 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>
	<i>(Alergēni)</i>						
	Pusdienas 100%						
Z-11	*Šķelto 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	62	7,07	5,95	26,66	194,06
	*Uzpūtenis ar pienu A1,7 <i>(Mannā putraimi NPKS(*A 01), Piens 2,5%(*A U/I))</i>	1	100/100	6,52	2,88	38,89	207,56
	*Rupjmaize <i>(Maize-rudzu sagr. NPKS(*A 01))</i>	1	62	3,66	0,56	30,38	141,36
				28,54	20,01	115,53	763,68
	KOPĀ: 100%			28,54	20,01	115,53	763,68
	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>
	<i>(Alergēni)</i>						
	Pusdienas 100%						
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
				28,91	24,22	110,82	782,09
	KOPĀ: 100%			28,91	24,22	110,82	782,09
	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>							
	VIDĒJI:			29	26,81	94,47	744,13
	KOPĀ:			145,02	134,03	472,36	3720,66
	PIEVIENOTAIS SĀLS 4,24 grami	GAĻA, ZIVIS 316 grami					
	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,7 grami		DĀRZEŅI 472,28 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
	AUGĻI un OGAS 141 grami	KARTUPEĻI 380 grami	PIENA PRODUKTI 591 grami				

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām
produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

Garais pasūtīj. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.02.2024 15:43:45 Lapa Nr. 2