

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas (piena alerģija(2))

09.12.2024

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|----------------------------------|---|----------------------|---------|------------------------|--------------|------------------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.P.2. | *Vārīti rīsi | 1 | 100 | 2,55 | 1,25 | 27,65 | 134,00 |
| J.G.5.L. | *Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (L) (Milti kviešu NPKS(*A 01)) | 1 | 100 | 11,67 | 13,31 | 5,56 | 189,27 |
| J.S.6. | *Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu (Saulespuķu sēklas) | 1 | 80 | 2,64 | 6,01 | 5,70 | 90,82 |
| | *Piens augu izcelsmes | 1 | 180 | 5,40 | 3,24 | 12,24 | 102,60 |
| | *Cepumi (alerģijas) | 1 | 40 | 0,80 | 8,20 | 30,60 | 199,20 |
| | | | | 23,06 | 32,01 | 81,75 | 715,89 |
| KOPĀ: 100% | | | | 23,06 | 32,01 | 81,75 | 715,89 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami | | GAĻA, ZIVIS 60 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami | | | | DĀRZEŅI 92,1 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| AUGĻI un OGAS 190 grami | | KARTUPEĻI 0 grami | | PIENA PRODUKTI 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) | | | | | | | |

10.12.2024

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|----------------------------------|--|----------------------|---------|------------------------|--------------|------------------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.Z.3.L. | *Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (L) (Garšviela bez sāls (*A 09)) | 1 | 250 | 12,84 | 13,90 | 11,66 | 219,74 |
| | *Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01)) | 1 | 40 | 2,28 | 0,36 | 19,08 | 94,40 |
| | *Plānā pankūka ar ievārījumu(L) (Milti kviešu NPKS(*A 01), Olas NPKS (*A 03)) | 1 | 100/15 | 7,33 | 6,09 | 49,67 | 284,07 |
| J.Dz.6. | *Ūdens ar dzērvenēm | 1 | 200 | 0,02 | 0,04 | 0,17 | 1,63 |
| K-2103 | *Augļi ābols | 1 | 100 | 0,40 | 0,80 | 9,80 | 48,00 |
| | | | | 22,87 | 21,19 | 90,38 | 647,84 |
| KOPĀ: 100% | | | | 22,87 | 21,19 | 90,38 | 647,84 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami | | GAĻA, ZIVIS 60 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami | | | | DĀRZEŅI 80,5 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| AUGĻI un OGAS 150 grami | | KARTUPEĻI 40,2 grami | | PIENA PRODUKTI 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) | | | | | | | |

11.12.2024

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|-----------------------|--|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.P.6. | *Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01), Sviests 82,5 NPKS(*A 07)) | 1 | 120 | 5,00 | 3,16 | 33,47 | 182,19 |
| J.G.6.L. | *Vistas fileja dārzeņu mērcē(L) (Garšviela bez sāls (*A 09)) | 1 | 100 | 12,68 | 6,23 | 4,07 | 124,15 |
| J.S.7. | *Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu | 1 | 80 | 0,81 | 2,04 | 2,08 | 30,37 |
| J.Dz.7. | *Upeņu nektāra dzēriens | 1 | 200 | 0,30 | 0,00 | 12,00 | 49,00 |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

Garais pasūtīj. 1-4.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

08.12.2024 11:41:00 Lapa Nr. 1

| | | | | | | | |
|---|----------------------|--|------------------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------|
| | | | | 18,79 | 11,43 | 51,62 | 385,71 |
| KOPĀ: | 100% | | | 18,79 | 11,43 | 51,62 | 385,71 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,52 grami | GAĻA, ZIVIS 50 grami | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami | | | DĀRZEŅI 108 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| AUGĻI un OGAS 17 grami | KARTUPEĻI 0 grami | | PIENA PRODUKTI 1 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

12.12.2024

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|--------------|------------------------|------------------|--------------|------------------------------|---------------|
| Pusdienas | | | | | | | |
| 100% | | | | | | | |
| J.Z.4.L. | *Mājas sāļvira (L) <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i> | 1 | 240 | 8,71 | 11,55 | 9,40 | 176,88 |
| | *Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i> | 1 | 40 | 2,28 | 0,36 | 19,08 | 94,40 |
| J.SA.13.L. | *Augu piena ķīselis ar dzērveņu mērci (L) | 1 | 150/30 | 4,43 | 2,75 | 26,05 | 151,81 |
| J.Dz.1 | *Ūdens ar apelsīnu | 1 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,81 | 3,78 |
| K-2103 | *Augļi ābols | 1 | 100 | 0,40 | 0,80 | 9,80 | 48,00 |
| | | | | 15,91 | 15,48 | 65,14 | 474,87 |
| KOPĀ: | | | | 15,91 | 15,48 | 65,14 | 474,87 |
| 100% | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami | GAĻA, ZIVIS 46,7 grami | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami | | | DĀRZEŅI 38,8 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| AUGĻI un OGAS 278,5 grami | KARTUPEĻI 36 grami | | PIENA PRODUKTI 0 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

13.12.2024

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|--|--------------|------------------------|------------------|--------------|------------------------------|----------------|
| Pusdienas | | | | | | | |
| 100% | | | | | | | |
| J.P.8.2. | *Vārīti kartupeļi | 1 | 200 | 3,68 | 0,18 | 27,23 | 129,17 |
| J.G.8. | *Cūkgaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Oļas NPKS (*A 03))</i> | 1 | 70 | 11,36 | 13,00 | 12,53 | 214,33 |
| J.M.1.2.L. | *Krējuma mērce(L) <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i> | 1 | 50 | 1,01 | 2,40 | 4,12 | 42,47 |
| J.S.8. | *Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu | 1 | 80 | 1,43 | 0,79 | 4,77 | 25,70 |
| J.SA.14.L. | *Augu izcelsmes piens ar ogām(L) | 1 | 160/40 | 5,09 | 3,02 | 17,14 | 118,69 |
| | *Rīsu gaļete | 1 | 14 | 0,87 | 0,04 | 8,99 | 42,13 |
| | | | | 23,44 | 19,43 | 74,78 | 572,49 |
| KOPĀ: | | | | 23,44 | 19,43 | 74,78 | 572,49 |
| 100% | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami | GAĻA, ZIVIS 45 grami | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 4,3 grami | | | DĀRZEŅI 89,3 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| AUGĻI un OGAS 217 grami | KARTUPEĻI 184 grami | | PIENA PRODUKTI 0 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 20,81 | 19,91 | 72,73 | 559,36 |
| KOPĀ: | | | | 104,07 | 99,54 | 363,67 | 2796,80 |
| 100% | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 2,72 grami | GAĻA, ZIVIS 261,7 grami | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 15,6 grami | | | DĀRZEŅI 408,7 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| AUGĻI un OGAS 852,5 grami | KARTUPEĻI 260,2 grami | | PIENA PRODUKTI 1 grami | | | | |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

Garais pasūtīj. 1-4.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

08.12.2024 11:41:01 Lapa Nr. 2