

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(2)

17.03.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
J.G.5.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%(*A 07))	1	100	11,57	15,75	5,17	209,17
J.S.6.	*Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu (Saulespuķu sēklas)	1	80	2,64	6,01	5,70	90,82
J.SA.6.	*Kukurūzas pārslas ar pienu (Piens 1.5% (*A 07))	1	30/150	6,90	2,46	32,10	178,50
				23,66	25,47	70,62	612,49
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		DĀRZEŅI 92,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami				PIENA PRODUKTI 157,5 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.03.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.3.	*Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	13,12	15,90	11,98	240,14
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
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
J.Pu.1	*Auzu pārslu biezputra ar levārijumu (Auzu pārslas (*A 01), Piens 2,5%(*A 07), Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6,79	6,56	34,91	226,36
				22,61	23,66	75,94	610,53
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		DĀRZEŅI 80,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami				PIENA PRODUKTI 132 grami			
AUGĻI un OGAS 105 grami		KARTUPEĻI 40,2 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

19.03.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.P.6.	*Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01))	1	120	4,99	2,33	33,46	174,72
J.G.6.	*Vistas fileja dārzeņu mērcē (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	12,65	8,96	3,53	146,20
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
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepuks (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un pieejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

				21,55	20,93	77,87	586,29
KOPĀ:	100%			21,55	20,93	77,87	586,29
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,52 grami	GAĻA, ZIVIS 50 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami			DĀRZEŅI 108 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 2 grami	KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 15 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

20.03.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alergēni)						
Pusdienas	100%						
J.Z.4.	*Mājas sāļvira ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	240/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
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
	*Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2,5%(*A 07), Mannā putraimi NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6,07	4,95	37,31	218,55
				21,30	25,93	78,60	638,25
KOPĀ:	100%			21,30	25,93	78,60	638,25
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	GAĻA, ZIVIS 46,7 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami			DĀRZEŅI 38,8 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 110 grami	KARTUPEĻI 36 grami		PIENA PRODUKTI 142 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

21.03.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alergēni)						
Pusdienas	100%						
J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
J.G.8.	*Cūkgaļas kotlete (Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Olas NPKS (*A 03))	1	70	11,36	13,00	12,53	214,33
J.M.1	*Krējuma mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
J.S.8.	*Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu	1	80	1,43	0,79	4,77	25,70
	*Biezpiena sieriņš Kārums (Biezpiena sieriņš (*A07;08))	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65
				22,69	28,58	60,84	590,10
KOPĀ:	100%			22,69	28,58	60,84	590,10
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	GAĻA, ZIVIS 45 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami			DĀRZEŅI 89,3 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
AUGĻI un OGAS 11 grami	KARTUPEĻI 163,6 grami		PIENA PRODUKTI 15 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				22,36	24,91	72,77	607,53
KOPĀ:				111,81	124,57	363,87	3037,66
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,02 grami	GAĻA, ZIVIS 261,7 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,1 grami			DĀRZEŅI 408,7 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
AUGĻI un OGAS 228 grami	KARTUPEĻI 239,8 grami		PIENA PRODUKTI 461,5 grami				