

Ēdienkarte

5-9.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(2)

17.02.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.P.2.1.	*Vārīti rīsi	1	130	3,31	1,62	35,93	174,13
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
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				26,70	26,20	97,98	747,02
KOPĀ: 100%				26,70	26,20	97,98	747,02
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,6 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							
PIEVIENTOTAIS CUKURS 0,3 grami DĀRZEŅI 92,1 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 157,5 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.02.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.Z.3.1.	*Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	290/10	13,41	16,43	13,48	251,47
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	60	3,42	0,54	28,62	141,60
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
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 levārtjumu (Auzu pārslas (*A 01), Piens 2,5%(*A 07), Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6,79	6,56	34,91	226,36
				26,78	26,67	97,30	744,18
KOPĀ: 100%				26,78	26,67	97,30	744,18
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,7 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami							
PIEVIENTOTAIS CUKURS 2 grami DĀRZEŅI 91 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami							
AUGĻI un OGAS 105 grami KARTUPEĻI 45,4 grami PIENA PRODUKTI 132 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

19.02.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.P.6.1.	*Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01))	1	150	6,24	0,96	41,82	200,88

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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

13.03.2025 10:19:15 Lapa Nr. 1

J.G.6.1.	*Vistas fileja dārzeņu mērcē (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	120	12,92	11,65	4,67	176,42
J.S.7.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu	1	80	0,81	2,04	2,08	30,37
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
J.Dz.7.	*Upeņu nektāra dzēriens	1	200	0,30	0,00	12,00	49,00
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
				25,81	24,55	97,69	717,79
KOPĀ: 100%				25,81	24,55	97,69	717,79
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,6 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZENĪ 117,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 2,7 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

20.02.2025

<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.4.1	*Mājas sāļvira ar krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	300/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
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 <i>(Piens 2,5%(*A 07), Mannā putraini NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6,07	4,95	37,31	218,55
				23,58	26,29	97,68	732,65
KOPĀ: 100%				23,58	26,29	97,68	732,65
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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

21.02.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.P.8.1.	*Vārīti kartupeļi	1	180	3,68	0,18	27,23	129,17
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.1.1.	*Krējuma mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	80	1,33	8,07	5,18	98,67
J.S.5	*Svaigu gurķu-diļļu salāti ar eļļu	1	80	0,65	2,09	2,06	29,26
	*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
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				25,10	33,29	82,17	739,38
KOPĀ: 100%				25,10	33,29	82,17	739,38
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 88,8 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami		
AUGĻI un OGAS 10 grami		KARTUPEĻI 184 grami		PIENA PRODUKTI 24 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

13.03.2025 10:19:15 Lapa Nr. 2

VIDĒJI:**25,59****27,4****94,56****736,2****KOPĀ:****127,97****137,00****472,82****3681,02**

PIEVIENTAIS SĀLS 5,3 grami GAĻA, ZIVIS 261,7 grami

PIEVIENTAIS CUKURS 4,8 grami

DĀRZEŅI 428,6 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami

AUGĻI un OGAS 227,7 grami

KARTUPEĻI 265,4 grami

PIENA PRODUKTI 475,5 grami

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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

13.03.2025 10:19:15 Lapa Nr. 3