

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(4)

28.04.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.G.11.	*Malta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	80	8,00	12,66	6,94	174,32
J.S.13.	*Burkānu salāti ar kukurūzu un eļļu	1	80	1,38	1,27	8,80	56,33
J.DZ.3.	*Jogurts dzeramais (Jogurts Baltais 1l (*A07))	1	180	5,04	2,88	24,30	143,28
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
				22,42	25,61	95,64	697,13
KOPĀ:				22,42	25,61	95,64	697,13
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 129,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 186,3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

29.04.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.2	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	9,62	12,25	16,23	214,62
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.P.1.	*Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens 2,5%(*A 07), Sviests 82% (*A 07))	1	220	5,94	4,94	46,33	255,95
	*Banāns	1	150	2,25	0,15	31,50	136,35
				20,09	17,70	113,14	701,32
KOPĀ: 100%				20,09	17,70	113,14	701,32
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami		DĀRZEŅI 75,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami				PIENA PRODUKTI 132 grami			
AUGĻI un OGAS 150 grami		KARTUPEĻI 47 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

30.04.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
	*Vistas fileja karija mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	80	15,97	9,75	4,28	169,21
J.S.14.	*Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	1	70	1,04	3,07	6,20	56,61
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
	*Citronu dzēriens	1	150	0,02	0,00	2,06	8,31
	*Prjāņiks (*A01, A07)	1	30	1,77	1,05	22,20	104,10

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū "Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

			23,21	14,21	68,49	500,28
KOPĀ:	100%		23,21	14,21	68,49	500,28
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,6 grami	GAĻA, ZIVIS 65 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 2 grami		DĀRZEŅI 78,5 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 2 grami	KARTUPEĻI 163,6 grami	PIENA PRODUKTI 10 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			21,91	19,17	92,42	632,91
KOPĀ:			65,72	57,52	277,27	1898,73
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,83 grami	GAĻA, ZIVIS 142,5 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 5 grami		DĀRZEŅI 283,3 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 152 grami	KARTUPEĻI 210,6 grami	PIENA PRODUKTI 328,3 grami				