

Ēdienkarte

5-9.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. 1.1.	*Vārīti griķi	1	150	7,80	1,80	43,20	205,80
J.G.11.1.	*Malta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	100	8,54	14,57	9,65	204,62
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
				25,56	28,12	112,75	796,03
KOPĀ:		100%		25,56	28,12	112,75	796,03
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 148,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 188,8 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

29.04.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.2.1.	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	310	10,12	13,07	19,87	238,91
	*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
				20,59	18,52	116,78	725,61
KOPĀ:		100%		20,59	18,52	116,78	725,61
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,83 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami				DĀRZEŅI 92,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 150 grami		KARTUPEĻI 57,7 grami		PIENA PRODUKTI 132 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

30.04.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-701/3	*Vārīti kartupeļi	1	180	3,68	0,18	27,23	129,17
	*Vistas fileja karija mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	19,76	11,74	6,33	210,67
J.S.14.	*Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	1	70	1,04	3,07	6,20	56,61
11,1	*Citronu dzēriens	1	200/	0,04	0,00	5,01	20,22
2001/5	*Prjāņiki (*A01, A07)	1	50	2,95	1,75	37,00	173,50
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	62	3,53	0,56	29,57	146,32

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

			31,00	17,30	111,34	736,49
KOPĀ:	100%		31,00	17,30	111,34	736,49
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,4 grami	GAĻA, ZIVIS 80 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 4,9 grami		DĀRZEŅI 83,8 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 4 grami	KARTUPEĻI 184 grami	PIENA PRODUKTI 12 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			25,72	21,31	113,62	752,71
KOPĀ:			77,15	63,94	340,87	2258,13
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,73 grami	GAĻA, ZIVIS 157,5 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 8,2 grami		DĀRZEŅI 325,5 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 154 grami	KARTUPEĻI 241,7 grami	PIENA PRODUKTI 332,8 grami				