

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(4)

26.05.2025

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 saldo 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	80	8,00	12,66	6,94	174,32
J.S.1	*Svaigu kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	80	1,29	0,88	5,12	30,65
	*Piens skolas (Piens 1.5% (*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
				23,29	25,34	77,26	618,17
KOPĀ:		100%		23,29	25,34	77,26	618,17
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami				DĀRZEŅI 129,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 206,3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

27.05.2025

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
613-1	*Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2% (*A 07), Mannā putraimi NPKS(*A 01))	1	150/10	5,12	2,06	27,39	149,03
	*Banāns	1	150	2,25	0,15	31,50	136,35
				19,27	14,82	94,20	594,40
KOPĀ:		100%		19,27	14,82	94,20	594,40
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,6 grami				DĀRZEŅI 75,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 150 grami		KARTUPEĻI 47 grami		PIENA PRODUKTI 100 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

29.05.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.Z.14.	*Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	200/10	10,31	14,34	15,88	235,25
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	36	4,10	3,46	15,48	112,68
	*Četru graudu biezputra ar ievārījumu (Četru graudu pārslas NPKS (*A 01), Piens 2% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))	1	150/10	5,66	4,75	30,11	190,93
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				20,47	22,85	70,97	581,16

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"

21.05.2025 10:42:06 Lapa Nr. 1

KOPĀ:	100%		20,47	22,85	70,97	581,16
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,7 grami	GAĻA, ZIVIS 30 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 1,5 grami		DĀRZEŅI 34,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 100 grami	KARTUPEĻI 40 grami	PIENA PRODUKTI 102,5 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			21,01	21	80,81	597,91
KOPĀ:			63,03	63,01	242,43	1793,73
PIEVIENTOTAIS SĀLS 2,01 grami	GAĻA, ZIVIS 107,5 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 4,3 grami		DĀRZEŅI 239,6 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 250 grami	KARTUPEĻI 87 grami	PIENA PRODUKTI 408,8 grami				