

Ēdienkarte

5-9.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. 1.1.	*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 saldo 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	100	8,54	14,57	9,65	204,62
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
				26,43	27,85	94,37	717,07
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami				DĀRZEŅI 148,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 208,8 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

27.05.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.2.1.	*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
	*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
	*Banāns	1	150	2,25	0,15	31,50	136,35
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	62	3,53	0,56	29,57	146,32
				21,97	18,73	118,25	740,13
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,9 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)							

29.05.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.14.2.	*Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	300/20	15,61	22,50	23,98	363,07
	*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
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	62	7,07	5,95	26,66	194,06
				28,74	33,50	90,25	790,36

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un pieejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

KOPĀ:	100%		28,74	33,50	90,25	790,36
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1 grami	GAĻA, ZIVIS 45 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 1,5 grami		DĀRZEŅI 52,2 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 100 grami	KARTUPEĻI 60 grami	PIENA PRODUKTI 112,5 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			25,71	26,69	100,96	749,19
KOPĀ:			77,14	80,08	302,87	2247,56
PIEVIENTOTAIS SĀLS 2,31 grami	GAĻA, ZIVIS 122,5 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 5,6 grami		DĀRZEŅI 293,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 250 grami	KARTUPEĻI 117,7 grami	PIENA PRODUKTI 453,3 grami				