SIA "GAMMA NF"

Ēdienkarte

APSTIPRINU:

5-9.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas (2)

08.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.G.5.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem *(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))*	1	100	11,57	15,75	5,17	209,17
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
J.S.6.	*Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu *(Saulespuķu sēklas)*	1	80	2,64	6,01	5,70	90,82
K-934	*Piens *(Piens 2% (*A 07))*	1	200	6,00	4,00	9,40	98,00
	*Skolas cepumi A1,3,7	1	60/	4,56	8,94	42,24	267,00
				27,32	**35,95**	**90,16**	**798,99**
KOPĀ:	**100%**			**27,32**	**35,95**	**90,16**	**798,99**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami DĀRZEŅI 92,1 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 207,5 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

09.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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	62	3,53	0,56	29,57	146,32
J.Pu.1	*Auzu pārslu biezputra ar Ievārījumu *(Auzu pārslas (*A 01), Piens 2,5%(*A 07), Sviests 82% (*A 07))*	1	200/20	6,79	6,56	34,91	226,36
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
K-40	*Graudu maize *(Maize graudu NPKS(*A 01;11))*	1	20	1,84	1,24	8,40	52,40
				25,99	**25,63**	**96,33**	**726,18**
KOPĀ:	**100%**			**25,99**	**25,63**	**96,33**	**726,18**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami
PIEVIENOTAIS 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)

10.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
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.P.6.2.	*Vārīti makaroni *(Makaroni (*A 01), Sviests 82,5 NPKS(*A 07))*	1	180	7,50	2,43	50,19	252,63

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma "Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

J.S.7.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu	1	80	0,81	2,04	2,08	30,37
K-979	*Ūdens ar apelsīnu	1	200	0,09	0,02	0,81	3,78
	*Rīsu galete ar sieru *(Siers Krievijas 45% (*A 07))*	1	11/27	8,02	7,73	8,99	140,14
12,5	*Banāns	1	100/	1,50	0,10	21,00	90,90
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01))*	1	15	0,86	0,14	7,16	35,40
				31,70	**24,11**	**94,90**	**729,64**
KOPĀ:	**100%**			**31,70**	**24,11**	**94,90**	**729,64**

PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami DĀRZEŅI 117,9 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami
AUGĻI un OGAS 112,7 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 21,5 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

11.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.4.1	*Mājas sāļvira ar krējumu *(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))*	1	300/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Sēklu maize *(Maize-sēklu (*A 01))*	1	62	7,07	5,95	26,66	194,06
	*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
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
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01))*	1	15	0,86	0,14	7,16	35,40
				23,76	**27,41**	**91,78**	**717,47**
KOPĀ:	**100%**			**23,76**	**27,41**	**91,78**	**717,47**

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

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

12.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
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.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
J.M.1	*Krējuma mērce *(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))*	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
J.S.5	*Svaigu gurķu-diļļu salāti ar eļļu	1	80	0,65	2,09	2,06	29,26
J.S.9.	*Jogurts ar ogām *(Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))*	1	160/40	5,89	3,02	25,62	153,89
	*Prjaņiks (*A01, A07)	1	30	1,77	1,05	22,20	104,10
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01))*	1	15	0,86	0,14	7,16	35,40
				24,63	**24,50**	**97,02**	**713,50**
KOPĀ:	**100%**			**24,63**	**24,50**	**97,02**	**713,50**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami DĀRZEŅI 88,8 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 36 grami KARTUPEĻI 163,6 grami PIENA PRODUKTI 175 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma "Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

VIDĒJI:	**26,68**	**27,52**	**94,04**	**737,16**
KOPĀ:	**133,40**	**137,60**	**470,19**	**3685,78**

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,6 grami GAĻA, ZIVIS 261,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,8 grami DĀRZEŅI 428,6 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami
AUGĻI un OGAS 363,7 grami KARTUPEĻI 245 grami PIENA PRODUKTI 678 grami