

Ēdienkarte

1-4.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas (2)

08.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.G.5.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums saldo 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	30	1,14	2,23	10,56	66,75
				23,90	29,24	58,48	598,74
KOPĀ:		100%					
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	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.3.	*Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	13,12	15,90	11,98	240,14
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.Pu.1	*Auzu pārslu biezputra ar levārijumu (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
				22,61	23,66	75,94	610,53
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami				DĀRZEŅI 80,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 105 grami		KARTUPEĻI 40,2 grami		PIENA PRODUKTI 132 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

10.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.G.6.	*Vistas fileja dārzeņu mērcē (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	12,65	8,96	3,53	146,20
J.P.6.	*Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01), Sviests 82,5 NPKS(*A 01))	1	120	5,00	3,16	33,47	182,19
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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

12,5	*Rīsu gaļe ar sieru (Siers Krievijas 45% (*A 07))	1	11/27	8,02	7,73	8,99	140,14
	*Banāns	1	100/	1,50	0,10	21,00	90,90
				28,07	22,01	69,88	593,58
KOPĀ: 100%				28,07	22,01	69,88	593,58
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,52 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZENĪ 108 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami	
AUGĻI un OGAS 112 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 16 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.	*Mājas sāļvira ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	240/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
	*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
				21,30	25,93	78,60	638,25
KOPĀ: 100%				21,30	25,93	78,60	638,25
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami		GAĻA, ZIVIS 46,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami				DĀRZENĪ 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

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
J.G.8.	*Cūkgaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Olas NPKS (*A 03))</i>	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 <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
J.S.5	*Svaigu gurķu-dillu salāti ar eļļu	1	80	0,65	2,09	2,06	29,26
J.S.9.	*Jogurts ar ogām <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))</i>	1	160/40	5,89	3,02	25,62	153,89
	*Prjaņiks (*A01, A07)	1	30	1,77	1,05	22,20	104,10
				23,77	24,36	89,86	678,10
KOPĀ: 100%				23,77	24,36	89,86	678,10
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami				DĀRZENĪ 88,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 36 grami		KARTUPEĻI 163,6 grami		PIENA PRODUKTI 175 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				23,93	25,04	74,55	623,84
<u>KOPĀ:</u>				119,65	125,20	372,76	3119,20
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,12 grami		GAĻA, ZIVIS 261,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,8 grami				DĀRZENĪ 408,2 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami	
AUGĻI un OGAS 363 grami		KARTUPEĻI 239,8 grami		PIENA PRODUKTI 672,5 grami			

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.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

17.08.2025 10:10:41 Lapa Nr. 2