SIA "GAMMA NF"

Ēdienkarte

APSTIPRINU:

1-4.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas (3)

15.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.G.9.	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē *(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))*	1	100	12,51	17,46	5,43	229,11
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
J.S.1	*Svaigu kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	80	1,29	0,88	5,12	30,65
J.Dz.1	*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
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				24,86	**27,64**	**57,50**	**579,98**
KOPĀ:	**100%**			**24,86**	**27,64**	**57,50**	**579,98**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami DĀRZEŅI 104,8 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami
AUGĻI un OGAS 110 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 10 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

16.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.8.	*Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu *(Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 25%(*A 07))*	1	215/5	8,21	7,90	23,09	198,86
	*Sēklu maize *(Maize-sēklu (*A 01))*	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
	*Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu *(Piens 2,5%(*A 07))*	1	150/5	3,79	1,83	25,95	136,57
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				17,87	**15,14**	**79,48**	**533,67**
KOPĀ:	**100%**			**17,87**	**15,14**	**79,48**	**533,67**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami GAĻA, ZIVIS 18,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami DĀRZEŅI 27,9 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 100 grami KARTUPEĻI 83,3 grami PIENA PRODUKTI 70 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

17.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
	*Cepta zivs fileja *(Zivis fileja b/a (sald.)(*A 04), Milti kviešu NPKS(*A 01), Olas NPKS (*A 03))*	1	100	21,63	9,53	10,44	222,32
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
	*Marinēts bietes	1	100	1,35	0,09	13,18	58,93
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un piejamību tirgū

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

	*Skolas cepumi .A1,3,7	1	30	1,14	2,23	10,56	66,75
				28,31	**17,06**	**61,93**	**526,17**
KOPĀ:	**100%**			**28,31**	**17,06**	**61,93**	**526,17**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami GAĻA, ZIVIS 105 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami DĀRZEŅI 90 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 10 grami KARTUPEĻI 163,6 grami PIENA PRODUKTI 15 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

18.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
3,10	*Rasoļniks *(Putraimi miežu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))*	1	250/15	7,09	7,83	25,89	205,24
	*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
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				19,03	**18,19**	**93,64**	**622,03**
KOPĀ:	**100%**			**19,03**	**18,19**	**93,64**	**622,03**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami GAĻA, ZIVIS 17 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami DĀRZEŅI 43 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 100 grami KARTUPEĻI 130 grami PIENA PRODUKTI 137 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

19.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
U.G.10.	*Vistas gaļas plovs	1	250	14,33	13,21	58,40	416,25
U.S.12.	*Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,50	2,03	4,11	36,60
	*Kefīrs ar zaļumiem *(Kefīrs 2% NPKS (*A 07))*	1	150	4,48	2,94	6,73	71,28
U.SA.12.	*Biezais ogu ķīselis ar pienu *(Piens 2% (*A 07))*	1	150/150	5,03	3,25	26,50	155,64
				24,34	**21,43**	**95,74**	**679,77**
KOPĀ:	**100%**			**24,34**	**21,43**	**95,74**	**679,77**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami DĀRZEŅI 122 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 60 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 295,8 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:	**22,88**	**19,89**	**77,66**	**588,32**
KOPĀ:	**114,41**	**99,46**	**388,29**	**2941,62**

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,31 grami GAĻA, ZIVIS 255,8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,4 grami DĀRZEŅI 387,7 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami
AUGĻI un OGAS 380 grami KARTUPEĻI 376,9 grami PIENA PRODUKTI 527,8 grami

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un piejamību tirgū

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