

Ēdienkarte

5-9.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas (3)

15.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
J.G.9.3	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))</i>	1	120	15,01	20,95	6,51	274,93
J.P.2.1.	*Vārīti rīsi	1	130	3,31	1,62	35,93	174,13
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 <i>(Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	1	11/27	8,02	7,73	8,99	140,14
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				30,00	31,56	76,44	718,03
KOPĀ: 100%				30,00	31,56	76,44	718,03
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami		GAĻA, ZIVIS 78 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami				DĀRZENĪ 109,96 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami		
AUGĻI un OGAS 10 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 12 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

16.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
J.Z.8.2.	*Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 25%(*A 07))</i>	1	285/15	10,15	11,62	31,39	274,31
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	62	7,07	5,95	26,66	194,06
	*Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A 07))</i>	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
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	24	1,37	0,22	11,45	56,64
				22,78	20,42	105,25	709,58
KOPĀ: 100%				22,78	20,42	105,25	709,58
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZENĪ 37,8 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 112,5 grami		PIENA PRODUKTI 80 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

U.M.1	*Krējuma mērce	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
	(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))						
	*Marinēts bietes	1	100	1,35	0,09	13,18	58,93
	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65
	*Skolas cepumi A1,3,7	1	60/	4,56	8,94	42,24	267,00
				31,73	23,77	93,61	726,42
KOPĀ: 100%				31,73	23,77	93,61	726,42
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 gramī		GAĻA, ZIVIS 105 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 gramī				DĀRZEŅI 90 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramī	
AUGĻI un OGAS 10 gramī		KARTUPEĻI 163,6 gramī		PIENA PRODUKTI 15 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.09.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
3,10	*Rasoļņiks (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
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				21,31	18,55	112,72	716,43
KOPĀ: 100%				21,31	18,55	112,72	716,43
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 gramī		GAĻA, ZIVIS 17 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 gramī				DĀRZEŅI 43 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramī	
AUGĻI un OGAS 100 gramī		KARTUPEĻI 130 gramī		PIENA PRODUKTI 137 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

19.09.2025

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
J.G.10.	*Vistas gaļas plov	1	250	14,33	13,21	58,40	416,25
J.S.12.	*Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,50	2,03	4,11	36,60
	*Kefīrs ar zaļumiem	1	150	4,48	2,94	6,73	71,28
	(Kefīrs 2% NPKS (*A 07))						
J.SA.12.	*Biezais ogu ķīselis ar pienu	1	150/150	5,03	3,25	26,50	155,64
	(Piens 2% (*A 07))						
	*Rudzu maize (*A01)	1	15	0,86	0,14	7,16	35,40
	(Maize Rudzu (*A01))						
				25,20	21,57	102,90	715,17
KOPĀ: 100%				25,20	21,57	102,90	715,17
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 gramī		GAĻA, ZIVIS 50 gramī		DĀRZEŅI 122 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramī	
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 gramī				PIENA PRODUKTI 295,8 gramī			
AUGĻI un OGAS 60 gramī		KARTUPEĻI 0 gramī					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				26,2	23,17	98,18	717,13
KOPĀ:				131,02	115,87	490,92	3585,63
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,61 gramī		GAĻA, ZIVIS 268,8 gramī		DĀRZEŅI 402,76 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 27 gramī	
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,4 gramī				PIENA PRODUKTI 539,8 gramī			
AUGĻI un OGAS 280 gramī		KARTUPEĻI 406,1 gramī					

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. 5-9.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

22.08.2025 13:43:05 Lapa Nr. 2