

Ēdienkarte

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

13.10.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.G.9.	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums saldo 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 gaļete ar sieru (Siers Krievijas 45% (*A 07))	1	11/27	8,02	7,73	8,99	140,14
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				24,86	28,14	57,80	585,68
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami		GAĻA, ZIVIS 65 grami		24,86	28,14	57,80	585,68
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)							

14.10.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
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
J.G.25.2.	*Makaroni ar sieru (Makaroni (*A 01), Siers Holandes 45%(*A07))	1	120	9,21	7,31	28,51	216,59
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
11,12	*Ūdens ar citronu	1	150/	0,05	0,00	0,15	0,82
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				22,89	18,67	90,95	633,79
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami		22,89	18,67	90,95	633,79
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 27,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami	
AUGĻI un OGAS 105 grami		KARTUPEĻI 83,3 grami		PIENA PRODUKTI 5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

15.10.2025

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 (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
	*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)							

16.10.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alergēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
3,10	*Rasoļņiks <i>(Putraimi miežu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/15	7,09	7,83	25,89	205,24
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
	*Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A 07), Mannā putraimi NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6,07	4,95	37,31	218,55
				18,63	17,39	83,84	574,03
KOPĀ:		100%		18,63	17,39	83,84	574,03
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 0 grami		KARTUPEĻI 130 grami		PIENA PRODUKTI 137 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.10.2025

<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.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 <i>(Kefīrs 2% NPKS (*A 07))</i>	1	150	4,48	2,94	6,73	71,28
J.SA.12.	*Biezais ogu ķīselis ar pienu <i>(Piens 2% (*A 07))</i>	1	150/150	5,03	3,25	26,50	155,64
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				24,74	22,23	105,54	727,77
KOPĀ: 100%				24,74	22,23	105,54	727,77
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZEŅI 122 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami				PIENA PRODUKTI 295,8 grami			
AUGĻI un OGAS 160 grami		KARTUPEĻI 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				23,89	20,7	80,01	609,49
<u>KOPĀ:</u>				119,43	103,49	400,06	3047,44
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,41 grami		GAĻA, ZIVIS 255,8 grami		DĀRZEŅI 387,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 47 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,4 grami				PIENA PRODUKTI 462,8 grami			
AUGĻI un OGAS 385 grami		KARTUPEĻI 376,9 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"

10.10.2025 08:52:49 Lapa Nr. 2