

Ēdienkarte

5-9.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.9.3	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))	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 (Siers Krievijas 45% (*A 07))	1	11/27	8,02	7,73	8,99	140,14
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				30,40	32,36	86,24	766,03
KOPĀ: 100%				30,40	32,36	86,24	766,03
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 110 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 12 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

14.10.2025

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
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	24	1,37	0,22	11,45	56,64
J.G.25.	*Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (*A 01), Siers Holandes 45%(*A01))</i>	1	150	12,55	10,38	34,22	280,38
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65
				31,23	28,18	104,02	807,04
KOPĀ:		100%		31,23	28,18	104,02	807,04
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZENĪ 37,8 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami		
AUGĻI un OGAS 10 grami		KARTUPEĻI 112,5 grami		PIENA PRODUKTI 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

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"

10.10.2025 09:16:02 Lapa Nr. 1

J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
J.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
11,11	*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
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				32,13	24,57	103,41	774,42
KOPĀ: 100%				32,13	24,57	103,41	774,42
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 gramī		GAĻA, ZIVIS 105 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 gramī				DĀRZEŅI 90 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramī	
AUGĻI un OGAS 110 gramī		KARTUPEĻI 163,6 gramī		PIENA PRODUKTI 15 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

16.10.2025

<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%							
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
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				20,91	17,75	102,92	668,43
KOPĀ: 100%				20,91	17,75	102,92	668,43
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 0 gramī		KARTUPEĻI 130 gramī		PIENA PRODUKTI 137 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.10.2025

<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 (Kefīrs 2% NPKS (*A 07))	1	150	4,48	2,94	6,73	71,28
J.SA.12.	*Biezais ogu ķīselis ar pienu (Piens 2% (*A 07))	1	150/150	5,03	3,25	26,50	155,64
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	15	0,86	0,14	7,16	35,40
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				25,60	22,37	112,70	763,17
KOPĀ: 100%				25,60	22,37	112,70	763,17
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 gramī		GAĻA, ZIVIS 50 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 gramī				DĀRZEŅI 122 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramī	
AUGĻI un OGAS 160 gramī		KARTUPEĻI 0 gramī		PIENA PRODUKTI 295,8 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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"

10.10.2025 09:16:03 Lapa Nr. 2

VIDĒJI:**28,05****25,05****101,86****755,82****KOPĀ:****140,27****125,23****509,29****3779,09**

PIEVIENTAIS SĀLS 2,61 grami GAĻA, ZIVIS 268,8 grami

PIEVIENTAIS CUKURS 16,4 grami

DĀRZEŅI 402,76 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 57 grami

AUGĻI un OGAS 390 grami

KARTUPEĻI 406,1 grami

PIENA PRODUKTI 474,8 grami