

Ēdienkarte

5-9.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas (1.2)

01.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.G.11.1.	*Malta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums saldo 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	100	8,54	14,57	9,65	204,62
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.S.1	*Svaigu kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	80	1,29	0,88	5,12	30,65
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
K-934	*Piens (Piens 2% (*A 07))	1	200	6,00	4,00	9,40	98,00
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
				24,97	28,43	89,31	703,67
KOPĀ: 100%				24,97	28,43	89,31	703,67
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami GAĻA, ZIVIS 37,5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami DĀRZEŅI 148,9 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 208,8 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

02.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.Z.1.1.	*Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	310	13,56	22,21	12,73	309,18
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	62	3,53	0,56	29,57	146,32
J.G.25.1.	*Makaroni ar sieru (Makaroni (*A 01), Siers Holandes 45%(*A01))	1	180	11,77	8,58	45,65	306,85
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				29,35	32,16	98,05	812,00
KOPĀ: 100%				29,35	32,16	98,05	812,00
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami GAĻA, ZIVIS 67,5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami DĀRZEŅI 34,9 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami							
AUGĻI un OGAS 110 grami KARTUPEĻI 62,5 grami PIENA PRODUKTI 10 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
	*Cīsiņi vārīti "Zaļā karotīte"	1	80	11,40	9,35	1,29	135,20
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

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"

30.11.2025 09:23:38 Lapa Nr. 1

U.S.3	*Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	80	1,16	2,58	7,03	55,97
	*Skolas cepumi A1,3,7	1	60/	4,56	8,94	42,24	267,00
	*Jogurts ar blendētām ogām	1	200	6,44	3,31	27,64	166,80
	(Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))						
				27,66	29,38	105,65	801,49
KOPĀ: 100%				27,66	29,38	105,65	801,49
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,81 grami				DĀRZEŅI 77,2 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 17 grami KARTUPEĻI 163,6 grami				PIENA PRODUKTI 195 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

04.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.2.1.	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	300/10	10,12	13,07	19,87	238,91
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	62	7,07	5,95	26,66	194,06
J.P.20.	*Krāsni cepti kartupeļi (Garšviela bez sāls (*A 09))	1	150	3,00	7,64	22,20	172,80
J.C.1.3.	*Biezpiens ar krējumu (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	60	9,28	2,25	1,22	62,70
	*Vitamīnu ūdens	1	200	0,18	0,03	1,11	5,43
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				30,05	29,24	80,56	716,20
KOPĀ: 100%				30,05	29,24	80,56	716,20
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,4 grami				DĀRZEŅI 92,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami	
AUGĻI un OGAS 120 grami KARTUPEĻI 207,7 grami				PIENA PRODUKTI 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alergēni)</i>							
Pusdienas 100%							
J.G.4	*Makaroni ar maltu c/g un dārzeņiem <i>(Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	200	13,24	15,77	28,51	309,64
J.S.5	*Svaigu gurķu-diļļu salāti ar eļļu	1	80	0,65	2,09	2,06	29,26
	*Biezpiena sieriņš Kārums <i>(Biezpiena sieriņš (*A07;08))</i>	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
J.Dz.6.	*Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0,02	0,04	0,17	1,63
	*Banāns	1	150	2,25	0,15	31,50	136,35
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				24,15	27,99	97,11	743,18
KOPĀ: 100%				24,15	27,99	97,11	743,18
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZENĪ 108,4 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami		
AUGĻI un OGAS 155 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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"

30.11.2025 09:23:39 Lapa Nr. 2

VIDĒJI:**27,24****29,44****94,14****755,31****KOPĀ:****136,18****147,20****470,68****3776,54**

PIEVIENTAIS SĀLS 3,71 grami GAĻA, ZIVIS 275 grami

PIEVIENTAIS CUKURS 6,71 grami

DĀRZEŅI 462,2 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 115

AUGĻI un OGAS 402 grami

KARTUPEĻI 433,8 grami

PIENA PRODUKTI 433,8 grami

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

Garais pasūtīj. 5-9.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

30.11.2025 09:23:39 Lapa Nr. 3