

Ēdienkarte

1-4.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.1	*Maltas gaļas mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	80	9,83	15,25	3,69	191,86
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 lielcepus (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
11,14,1	*Piens (Piens 2% (*A 07))	1	150	4,50	3,00	7,05	73,50
				23,62	27,93	71,46	619,21
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,31 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami				DĀRZENĪ 96,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 163,3 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	*Dārzenų zupa ar vistas gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	280	10,38	18,38	11,30	255,48
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.G.25.2.	*Makaroni ar sieru (Makaroni (*A 01), Siers Holandes 45%(*A01))	1	120	9,21	7,31	28,51	216,59
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
				22,36	26,86	68,99	616,12
KOPĀ:		100%		22,36	26,86	68,99	616,12
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami				DĀRZENĪ 30,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami	
AUGĻI un OGAS 110 grami		KARTUPEĻI 55 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
J.S.3	*Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	80	1,16	2,58	7,03	55,97
	*Skolas cepumi .A1,3,7	1	30	1,14	2,23	10,56	66,75

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

Dz-12	*Jogurts ar blendētām ogām (Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))	1	200	6,44	3,31	27,64	166,80
				24,24	22,67	73,97	601,24
KOPĀ: 100%				24,24	22,67	73,97	601,24
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

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
J.Z.2	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	9,62	12,25	16,23	214,62
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	36	4,10	3,46	15,48	112,68
J.P.20.1.	*Krāsni cepti kartupeļi (Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	2,00	5,10	14,80	115,20
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
				25,58	23,39	58,34	552,93
KOPĀ: 100%				25,58	23,39	58,34	552,93
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,1 grami				DĀRZEŅI 75,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami	
AUGĻI un OGAS 120 grami KARTUPEĻI 147 grami				PIENA PRODUKTI 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.12.2025

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
J.G.4	*Makaroni ar maltu c/g un dārzeņiem (Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	200	13,24	15,77	28,51	309,64
J.S.5	*Svaigu gurķu-dillu salāti ar eļļu	1	80	0,65	2,09	2,06	29,26
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
	*Biezpiena sierīņš Kārums (Biezpiena sierīņš (*A07;08))	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
				23,01	27,81	87,57	695,98
KOPĀ: 100%				23,01	27,81	87,57	695,98
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 108,4 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
AUGĻI un OGAS 155 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23,76	25,73	72,07	617,1
KOPĀ:				118,81	128,66	360,33	3085,48
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,21 grami		GAĻA, ZIVIS 270 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,41 grami				DĀRZEŅI 388,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 115	
AUGĻI un OGAS 402 grami		KARTUPEĻI 365,6 grami		PIENA PRODUKTI 388,3 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"

30.11.2025 09:21:38 Lapa Nr. 2