

Ēdienkarte

1-4.kl. Lielvārdes pamatskola(1)

01.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.Z.19.1.	*Siera dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%(*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	150	3,79	5,60	9,13	103,75
J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
	*Vistas gaļas karbonāde (Olas NPKS (*A 03), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	60	9,76	15,23	3,40	190,92
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.10.	*Balto redīsu burkānu salāti ar eļļu	1	80	0,83	2,07	6,52	49,86
	*Vitamīnu ūdens	1	200	0,18	0,03	1,11	5,43
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				20,94	28,49	66,69	620,88
KOPĀ: 100%				20,94	28,49	66,69	620,88
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami DĀRZEŅI 92,8 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami							
AUGĻI un OGAS 20 grami KARTUPEĻI 208,6 grami PIENA PRODUKTI 19 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

02.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
JG.12.2.	*Maltas gaļas mērce (Piens 2% (*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	100	10,74	13,81	9,69	206,91
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.S.3	*Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	80	1,16	2,58	7,03	55,97
	*Upeņu dzēriens	1	200	0,08	0,00	5,00	20,23
	*Biezpiena sierīņš Kārums (Biezpiena sierīņš (*A07;08))	1	45	4,54	10,12	11,20	153,45
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	24	1,37	0,22	11,45	56,64
	*Augļi ābols	1	150	0,60	1,20	14,70	72,00
				23,69	29,13	87,87	702,40
KOPĀ: 100%				23,69	29,13	87,87	702,40
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami GAĻA, ZIVIS 47,5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,01 grami DĀRZEŅI 103 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami							
AUGĻI un OGAS 150 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 34,3 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un pieejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

Garais pasūtīj. 1-4.kl. Lielvārdes

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

26.11.2025 09:46:32 Lapa Nr. 1

J.Z.15.1.	*Pupiņu zupa ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 25%(*A 07))	1	155/5	3,78	7,71	15,63	149,13
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.7.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu	1	80	0,81	2,04	2,08	30,37
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Piens skolas (Piens 1.5% (*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				26,11	28,88	74,90	673,54
KOPĀ: 100%				26,11	28,88	74,90	673,54
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZEŅI 130,2 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				PIENA PRODUKTI 205 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 62 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

04.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.10.3.	*Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu (Putraimi miežu NPKS(*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas NPKS (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	155/5	3,99	5,60	8,26	100,68
J.G.20.	*Vistas šķiņķis cepts LC (Garšviela bez sāls (*A 09))	1	60	15,04	11,73	1,05	169,84
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
	*Tomātu mērce (Piens 2,5%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	50	1,25	3,38	4,67	53,91
	*Burkānu salāti	1	80	0,49	4,15	7,27	72,92
	*Ābolu-zemeņu dzēriens	1	200	0,01	0,01	5,95	24,00
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				25,61	26,48	73,93	649,75
KOPĀ: 100%				25,61	26,48	73,93	649,75
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami		GAĻA, ZIVIS 100 grami		DĀRZEŅI 99,4 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami				PIENA PRODUKTI 31 grami			
AUGĻI un OGAS 1 grami		KARTUPEĻI 37,5 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
J.Z.4.	*Mājas sāļvira ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	240/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.SA.6.	*Kukurūzas pārslas ar pienu (Piens 2% (*A 07))	1	30/150	6,90	3,21	31,95	184,50
	*Banāns	1	120/	1,80	0,12	25,20	109,08
				20,25	19,24	86,27	605,66
KOPĀ: 100%				20,25	19,24	86,27	605,66
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami		GAĻA, ZIVIS 46,7 grami		DĀRZEŅI 38,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				PIENA PRODUKTI 170 grami			
AUGĻI un OGAS 120 grami		KARTUPEĻI 36 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. 1-4.kl. Lielvārdes

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

26.11.2025 09:46:33 Lapa Nr. 2

VIDĒJI:**23,32****26,44****77,93****650,45****KOPĀ:****116,60****132,22****389,66****3252,23**

PIEVIENTOTAIS SĀLS 3,17 grami GAĻA, ZIVIS 294,2 grami

PIEVIENTOTAIS CUKURS 8,41 grami

DĀRZEŅI 464,2 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami

AUGĻI un OGAS 291 grami

KARTUPEĻI 344,1 grami

PIENA PRODUKTI 459,3 grami