

Ēdienkarte

5-9.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas
(3.2.)

15.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
J.G.9.3	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))</i>	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 gaļete ar sieru <i>(Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	1	11/27	8,02	7,73	8,99	140,14
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				30,00	31,56	76,44	718,03
KOPĀ: 100%				30,00	31,56	76,44	718,03
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 10 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 12 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

16.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.Z.8.2.	*Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 25%(*A 07))	1	285/15	10,15	11,62	31,39	274,31
J.P.6.1.	*Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01), Sviests 82,5 NPKS(*A 01))	1	150	6,25	1,87	41,83	209,10
	*Vistas nageti (Majonēze (*A03;10))	1	70	17,64	12,74	5,83	210,41
J.M.5.2.	*Tomātu mērce PII (Milti kviešu NPKS(*A 01), Piens 2% (*A 01))	1	40	1,89	2,63	4,80	50,34
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	15	0,86	0,14	7,16	35,40
				37,28	29,81	101,11	829,21
KOPĀ: 100%				37,28	29,81	101,11	829,21
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		GAĻA, ZIVIS 88,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZENĪ 38,05 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 110 grami		KARTUPEĻI 112,5 grami		PIENA PRODUKTI 66,1 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

17.12.2025

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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejāmību tirgū

Garais pasūtīj. 5-9.klase

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

11.12.2025 10:59:46 Lapa Nr. 1

	*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
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
	*Marinēts bietes	1	100	1,35	0,09	13,18	58,93
	*Skolas cepumi A1,3,7	1	60/	4,56	8,94	42,24	267,00
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65
				31,73	23,77	93,61	726,42
KOPĀ: 100%				31,73	23,77	93,61	726,42
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 gramī		GAĻA, ZIVIS 105 gramī		DĀRZEŅI 90 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramī	
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 gramī				PIENA PRODUKTI 15 gramī			
AUGĻI un OGAS 10 gramī		KARTUPEĻI 163,6 gramī					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
3,10	*Rasoņņiks (Putraimi miežu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/15	7,09	7,83	25,89	205,24
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
	*Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2,5%(*A 07), Mannā putraimi NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6,07	4,95	37,31	218,55
	*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
				21,31	18,55	112,72	716,43
KOPĀ: 100%				21,31	18,55	112,72	716,43
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami		GAĻA, ZIVIS 17 grami		DĀRZEŅI 43 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami				PIENA PRODUKTI 137 grami			
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 130 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				30,08	25,92	95,97	747,52
KOPĀ:				120,32	103,69	383,88	2990,09
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,31 grami		GAĻA, ZIVIS 288,8 grami		DĀRZEŅI 281,01 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,7 grami				PIENA PRODUKTI 230,1 grami			
AUGĻI un OGAS 230 grami		KARTUPEĻI 406,1 grami					

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejāmību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

Garais pasūtīj. 5-9.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

11.12.2025 10:59:46 Lapa Nr. 2