

Ēdienkarte

1-4.kl. Lielvārdes pamatskola(2)

15.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.22.	*Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (Olas NPKS (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	150/10	7,78	11,87	7,28	168,37
J.G.25.	*Makaroni ar sieru (Makaroni (*A 01), Siers Holandes 45%(*A07))	1	150	12,55	10,38	34,22	280,38
J.S.25.	*Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	1	80	0,84	2,62	6,08	54,02
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.Dz.10.	*Dzēriens dzērveņu	1	150	0,01	0,01	3,66	14,82
				23,46	25,24	70,32	611,99
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,35 grami		GAĻA, ZIVIS 34,5 grami		23,46		25,24	70,32
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 76,4 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami	
AUGĻI un OGAS 20 grami		KARTUPEĻI 36 grami		PIENA PRODUKTI 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

16.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
J.G.26.	*Cūkgaļas plovš	1	200	13,50	10,91	41,06	319,49
	*Šķēlītes svaiga tomāta	1	90	0,99	0,18	3,42	19,26
J.K.1	*Mafins	1	60	1,92	13,80	30,60	201,06
	<i>(Mafins (*A01, A05, A07))</i>						
	*Piens skolas	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
	<i>(Piens 1.5% (*A 07))</i>						
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				22,81	28,69	94,48	677,81
KOPĀ:				22,81	28,69	94,48	677,81
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 53,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 120,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 200 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.12.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.9.3.	*Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem (Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	150	8,03	7,60	12,08	150,34
	*Cūkgaļas cīsiņi	1	50	7,13	5,84	0,81	84,50
K-701/1	*Vārīti kartupeļi	1	150	3,00	0,15	22,20	105,30
J.M.11.	*Baltā mērce ar dillēm (Piens 2% (*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	60	2,91	4,38	9,31	88,86

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

*Raibie salāti	1	80	0,86	0,86	3,54	25,22
*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
*Upeņu dzēriens	1	150	0,04	0,00	2,80	11,34
			24,25	19,19	69,82	559,96
KOPĀ: 100%			24,25	19,19	69,82	559,96
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami	GAĻA, ZIVIS 86,9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,8 grami			DĀRZEŅI 94,1 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 0 grami	KARTUPEĻI 176 grami		PIENA PRODUKTI 64,5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

18.12.2025

<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%							
J.Z.23.	*Gurķu zupa ar grūbām un krējumu <i>(Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	150/10	1,78	4,10	10,71	88,22
J.P. 1	*Vārtīti griķi	1	100	6,11	1,41	33,84	161,21
J.G.23.	*Maltas cūkgaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%(*A 07))</i>	1	80	10,10	19,65	4,69	236,57
J.S.23.	*Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	80	1,08	1,07	6,67	40,64
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Piens skolas <i>(Piens 1.5% (*A 07))</i>	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				27,35	29,59	84,59	711,04
KOPĀ: 100%				27,35	29,59	84,59	711,04
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,1 grami				DĀRZEŅI 127,9 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 37,5 grami		PIENA PRODUKTI 232,7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

19.12.2025

<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%							
J.Z.2	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu <i>(Gaļšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/10	9,62	12,25	16,23	214,62
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.S.20.	*Vanīļas krems ar ogu ķīseli <i>(Krējums salds 35%(*A 07))</i>	1	50/150	1,96	12,30	15,53	180,82
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				14,26	25,71	60,64	537,84
KOPĀ: 100%				14,26	25,71	60,64	537,84
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami				DĀRZEŅI 75,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 120 grami		KARTUPEĻI 47 grami		PIENA PRODUKTI 45 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				22,43	25,68	75,97	619,73
<u>KOPĀ:</u>				112,13	128,42	379,85	3098,64
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,25 grami		GAĻA, ZIVIS 264,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami				DĀRZEŅI 494,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 30 grami	
AUGĻI un OGAS 240 grami		KARTUPEĻI 296,5 grami		PIENA PRODUKTI 552,2 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.kl. Lielvārdes

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

14.12.2025 10:41:23 Lapa Nr. 2