

Ēdienkarte

5-9.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas
(4.2.)

23.02.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.G.11.	*Malta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	80	8,00	12,66	6,94	174,32
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.S.13.	*Burkānu salāti ar kukurūzu un eļļu	1	80	1,38	1,27	8,80	56,33
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	30	1,71	0,27	14,31	70,80
	*Piens skolas (Piens 1.5% (*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				25,09	26,00	95,25	714,65
KOPĀ:		100%		25,09	26,00	95,25	714,65
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 129,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 206,3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

24.02.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
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
J.SA.11.1.	*Auzu pārslas ar putukrējumu un ogu (Auzu pārslas (*A 01), Krējums salds 35%(*A 07), Sviests 82,5 NPKS(*A 07))	1	70/150	3,84	15,04	26,15	255,46
	*Banāns	1	150	2,25	0,15	31,50	136,35
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	60	3,42	0,54	28,62	141,60
				19,13	27,98	102,50	748,03
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami		19,13	27,98	102,50	748,03
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami				DĀRZEŅI 75,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 190 grami		KARTUPEĻI 47 grami		PIENA PRODUKTI 46,4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

25.02.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
	*Vistas šķiņķis cepts	1	110	18,39	14,67	0,03	205,61
J.P.14.2.	*Kartupeļu biezenis (Piens 2% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))	1	200	4,51	4,66	27,42	173,37
	*Gurķi svaigi	1	40	0,40	0,05	1,30	7,05
	*Marinēti gurķi	1	40	0,20	0,00	1,20	5,60
J.Dz.8.1.	*Citronu dzēriens	1	200	0,06	0,01	2,20	9,09

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

K-2103	*Biezpiena sierīņš Kārumš (Biezpiena sierīņš (*A07;08))	1	45	4,54	9,00	11,20	153,45
	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
	*Graudu maize (Maize graudu NPKS(*A 01;11))	1	62	5,70	3,84	26,04	162,44
					34,20	33,03	79,19
KOPĀ: 100%				34,20	33,03	79,19	764,61
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,43 grami		GAĻA, ZIVIS 110 grami		DĀRZEŅI 90,25 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami							
AUGĻI un OGAS 106,7 grami		KARTUPEĻI 174,4 grami		PIENA PRODUKTI 37,96 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

26.02.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alergēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.14.1.	*Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/20	13,10	19,47	20,09	309,81
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
	*Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A 07), Mannā putraimi NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6,07	4,95	37,31	218,55
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				25,04	29,33	87,54	720,90
KOPĀ: 100%				25,04	29,33	87,54	720,90
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami				DĀRZEŅI 43,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 50 grami		PIENA PRODUKTI 142 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

27.02.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	*Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem	1	315	16,59	11,82	40,75	344,94
	*Raibie salāti	1	80	0,86	0,86	3,54	25,22
	*Graudu maize (Maize graudu NPKS(*A 01;11))	1	100	9,20	6,20	42,00	262,00
2001/5	*Prjaņiki (*A01, A07)	1	50	2,95	1,75	37,00	173,50
	*Piens skolas (Piens 1.5% (*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				36,00	24,43	142,69	943,66
KOPĀ: 100%				36,00	24,43	142,69	943,66
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,8 grami				DĀRZEŅI 187,6 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 200 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27,89	28,15	101,43	778,37
KOPĀ:				139,46	140,77	507,17	3891,85
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,73 grami		GAĻA, ZIVIS 275 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 12,4 grami				DĀRZEŅI 526,15 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
AUGĻI un OGAS 496,7 grami		KARTUPEĻI 271,4 grami		PIENA PRODUKTI 632,66 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. 5-9.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

18.02.2026 19:44:17 Lapa Nr. 2