

Ēdienkarte

1-4.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas (3.3)

16.03.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.G.9.	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))	1	100	12,51	17,46	5,43	229,11
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
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 (Siers Krievijas 45% (*A 07))	1	11/27	8,02	7,73	8,99	140,14
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				24,86	28,14	57,80	585,68
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami				24,86	28,14	57,80	585,68
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami				DĀRZEŅI 104,8 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami			
AUGĻI un OGAS 110 grami KARTUPEĻI 0 grami				PIENA PRODUKTI 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

17.03.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.8.	*Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 25%(*A 07))	1	215/5	8,21	7,90	23,09	198,86
J.L.P. 1.1	*Makaroni ar dārzeņiem (Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	150	4,97	5,87	31,02	197,58
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
	*Piens skolas (Piens 1.5% (*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				24,60	19,73	102,61	698,26
KOPĀ:		100%					
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami		24,60	19,73	102,61	698,26
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 68,4 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 83,3 grami		PIENA PRODUKTI 205 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.03.2026

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

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"

14.03.2026 20:29:46 Lapa Nr. 1

J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
J.M.1	*Krējuma mērce	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
	(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))						
	*Marinēts bietes	1	100	1,35	0,09	13,18	58,93
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65
	*Skolas cepumi .A1,3,7	1	30	1,14	2,23	10,56	66,75
				28,31	17,06	61,93	526,17
KOPĀ: 100%				28,31	17,06	61,93	526,17
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 gramī		GAĻA, ZIVIS 105 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 gramī				DĀRZEŅI 90 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramī	
AUGĻI un OGAS 10 gramī		KARTUPEĻI 163,6 gramī		PIENA PRODUKTI 15 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

19.03.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
3,10	*Rasoļņiks (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
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				19,03	18,19	93,64	622,03
KOPĀ: 100%				19,03	18,19	93,64	622,03
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami		GAĻA, ZIVIS 17 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami				DĀRZEŅI 43 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 130 grami		PIENA PRODUKTI 137 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

20.03.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alergēni)</i>							
Pusdienas 100%							
J.G.10.	*Vistas gaļas plov	1	250	14,33	13,21	58,40	416,25
J.S.12.	*Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,50	2,03	4,11	36,60
	*Piens skolas <i>(Piens 1.5% (*A 07))</i>	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
	*Biezpiena sierīņš Kārums <i>(Biezpiena sierīņš (*A07;08))</i>	1	45	4,54	9,00	11,20	153,45
				25,37	27,24	83,31	696,30
KOPĀ: 100%				25,37	27,24	83,31	696,30
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZEŅI 122 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,7 grami				PIENA PRODUKTI 200 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				24,43	22,07	79,86	625,69
KOPĀ:				122,17	110,36	399,29	3128,44
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,41 grami		GAĻA, ZIVIS 255,8 grami		DĀRZEŅI 428,2 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 72 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,4 grami				PIENA PRODUKTI 567 grami			
AUGĻI un OGAS 320 grami		KARTUPEĻI 376,9 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"

14.03.2026 20:29:47 Lapa Nr. 2