

Ēdienkarte

5-9.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.9.3	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))	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
	*Rīsu galete ar sieru (Siers Krievijas 45% (*A 07))	1	11/27	8,02	7,73	8,99	140,14
	*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
K-979	*Īdens ar apelsīnu	1	200	0,09	0,02	0,81	3,78
				30,40	32,36	86,24	766,03
KOPĀ: 100%				30,40	32,36	86,24	766,03
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 110 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 12 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

17.03.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.8.2.	*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.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
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	62	7,07	5,95	26,66	194,06
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	24	1,37	0,22	11,45	56,64
	*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
				29,96	26,96	119,62	854,89
KOPĀ:		100%		29,96	26,96	119,62	854,89
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZENĪ 78,3 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 112,5 grami		PIENA PRODUKTI 215 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.03.2026

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"

14.03.2026 20:41:58 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
	*Marinētas 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							
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%					
K-324/3	*Rasoļņiks ar gaļu/krējumu (Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	300/10	9,65	14,40	23,66	265,78
	*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
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	62	7,07	5,95	26,66	194,06
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				23,19	26,10	97,43	726,39
KOPĀ:		100%		23,19	26,10	97,43	726,39
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 gramī		GAĻA, ZIVIS 34 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 gramī				DĀRZEŅI 44,2 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 gramī	
AUGĻI un OGAS 100 gramī		KARTUPEĻI 85 gramī		PIENA PRODUKTI 132 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

20.03.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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
	*Biezpiena sieriņš Kārums (Biezpiena sieriņš (*A07;08))	1	45	4,54	9,00	11,20	153,45
	*Piens skolas (Piens 1.5% (*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
12,5	*Banāns	1	100/	1,50	0,10	21,00	90,90
				26,87	27,34	104,31	787,20
KOPĀ:		100%		26,87	27,34	104,31	787,20
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 gramī		GAĻA, ZIVIS 50 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,7 gramī				DĀRZEŅI 122 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 gramī	
AUGĻI un OGAS 100 gramī		KARTUPEĻI 0 gramī		PIENA PRODUKTI 200 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

Garais pasūtīj. 5-9.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

14.03.2026 20:41:59 Lapa Nr. 2

VIDĒJI:**28,43****27,31****100,24****772,19****KOPĀ:****142,15****136,53****501,21****3860,93**

PIEVIENTAIS SĀLS 3,41 grami GAĻA, ZIVIS 285,8 grami

PIEVIENTAIS CUKURS 9,4 grami

DĀRZEŅI 444,46 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 72 grami

AUGĻI un OGAS 420 grami

KARTUPEĻI 361,1 grami

PIENA PRODUKTI 574 grami