

Ēdienkarte**1-4.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas
(2.3.1.1)****04.05.2026**

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|--|----------------------|----------------|----------------------------|--------------|------------------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.G.5. | *Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))</i> | 1 | 100 | 11,57 | 15,75 | 5,17 | 209,17 |
| J.P.2. | *Vārīti rīsi | 1 | 100 | 2,55 | 1,25 | 27,65 | 134,00 |
| J.S.6. | *Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu <i>(Saulespuķu sēklas)</i> | 1 | 80 | 2,64 | 6,01 | 5,70 | 90,82 |
| | *Skolas cepumi .A1,3,7 | 1 | 30 | 1,14 | 2,23 | 10,56 | 66,75 |
| | *Piens skolas <i>(Piens 1.5% (*A 07))</i> | 1 | 200/ | 6,00 | 3,00 | 9,60 | 90,00 |
| | | | | 23,90 | 28,24 | 58,68 | 590,74 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami | | GAĻA, ZIVIS 60 grami | | DĀRZEŅI 92,1 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami | | KARTUPEĻI 0 grami | | PIENA PRODUKTI 207,5 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 0 grami | | | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

05.05.2026

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</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.11.1. | *Maltas gaļas zupa ar dārzeņiem un <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums sk. Eko 20%(*A07))</i> | 1 | 150/10 | 6,67 | 15,14 | 7,63 | 194,92 |
| | *Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i> | 1 | 40 | 2,28 | 0,36 | 19,08 | 94,40 |
| | *Kefīra pankūkas <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Olas NPKS (*A 03), Kefīrs 2% NPKS (*A 07))</i> | 1 | 75 | 7,87 | 5,64 | 26,01 | 186,17 |
| | *Ievārijums | 1 | 20 | 0,10 | 0,06 | 12,18 | 50,22 |
| J.Dz.6. | *Ūdens ar dzērvenēm | 1 | 200 | 0,02 | 0,04 | 0,17 | 1,63 |
| K-2103 | *Augļi ābols | 1 | 100 | 0,40 | 0,80 | 9,80 | 48,00 |
| | | | | 17,34 | 22,04 | 74,87 | 575,34 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,35 grami | | GAĻA, ZIVIS 26,3 grami | | DĀRZEŅI 44,1 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami | | KARTUPEĻI 22,5 grami | | PIENA PRODUKTI 25 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 105 grami | | | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

06.05.2026

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|-----------------------|--|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.G.6. | *Vistas fileja dārzeņu mērcē <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i> | 1 | 100 | 12,65 | 8,96 | 3,53 | 146,20 |
| J.P.6. | *Vārīti makaroni <i>(Makaroni (*A 01), Sviests 82,5 NPKS(*A 01))</i> | 1 | 120 | 5,00 | 3,16 | 33,47 | 182,19 |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un pieejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

Garais pasūtīj. 1-4.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

30.04.2026 09:08:27 Lapa Nr. 1

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------------|-------|-------------------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| J.S.7. | *Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu | 1 | 80 | 0,81 | 2,04 | 2,08 | 30,37 |
| K-979 | *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 |
| 12,5 | *Banāns | 1 | 100/ | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 90,90 |
| | | | | 28,07 | 22,01 | 69,88 | 593,58 |
| KOPĀ: 100% | | | | 28,07 | 22,01 | 69,88 | 593,58 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,52 grami | | GAĻA, ZIVIS 50 grami | | DĀRZEŅI 108 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami | | KARTUPEĻI 0 grami | | PIENA PRODUKTI 16 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 112 grami | | | | | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

07.05.2026

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> (<i>Alerģēni</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>Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i>) | 1 | 250/10 | 9,62 | 12,25 | 16,23 | 214,62 |
| | *Sēklu maize (<i>Maize-sēklu (*A 01)</i>) | 1 | 48 | 5,47 | 4,61 | 20,64 | 150,24 |
| EK 100 | *Dārzeņu sautējums ar gaļu (<i>Krējums salds 35%(*A 07)</i>) | 1 | 120 | 7,15 | 9,48 | 8,85 | 150,69 |
| J.Dz.1 | *Ūdens ar apelsīnu | 1 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,81 | 3,78 |
| K-2103 | *Augļi ābols | 1 | 100 | 0,40 | 0,80 | 9,80 | 48,00 |
| | | | | 22,73 | 27,16 | 56,33 | 567,33 |
| KOPĀ: 100% | | | | 22,73 | 27,16 | 56,33 | 567,33 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami | | GAĻA, ZIVIS 72,2 grami | | DĀRZEŅI 99,18 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 1,1 grami | | KARTUPEĻI 94,4 grami | | PIENA PRODUKTI 16 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 110 grami | | | | | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

08.05.2026

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> (<i>Alerģēni</i>) | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|----------------------------------|--|-----------------------|----------------|--------------------------|--------------|------------------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.G.8. | *Cūkgaļas kotlete (<i>Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Oļas NPKS (*A 03)</i>) | 1 | 70 | 11,36 | 13,00 | 12,53 | 214,33 |
| J.P.8. | *Vārīti kartupeļi | 1 | 160 | 3,27 | 0,16 | 24,21 | 114,85 |
| J.M.1 | *Krējuma mērce (<i>Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09)</i>) | 1 | 50 | 0,83 | 5,04 | 3,24 | 61,67 |
| J.S.5 | *Svaigu gurķu-dillu salāti ar eļļu | 1 | 80 | 0,65 | 2,09 | 2,06 | 29,26 |
| | *Prjaņiks (*A01, A07) | 1 | 30 | 1,77 | 1,05 | 22,20 | 104,10 |
| | *Piens skolas (<i>Piens 1.5% (*A 07)</i>) | 1 | 200/ | 6,00 | 3,00 | 9,60 | 90,00 |
| | | | | 23,88 | 24,34 | 73,84 | 614,21 |
| KOPĀ: 100% | | | | 23,88 | 24,34 | 73,84 | 614,21 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami | | GAĻA, ZIVIS 45 grami | | DĀRZEŅI 88,8 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami | | KARTUPEĻI 163,6 grami | | PIENA PRODUKTI 215 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 0 grami | | | | | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejāmību tirgū

Garais pasūtīj. 1-4.klase

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

30.04.2026 09:08:28 Lapa Nr. 2

VIDĒJI:**23,18****24,76****66,72****588,24****KOPĀ:****115,92****123,79****333,60****2941,20**

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,17 grami GAĻA, ZIVIS 253,5 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 2,4 grami

DĀRZEŅI 432,18 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami

AUGĻI un OGAS 327 grami

KARTUPEĻI 280,5 grami

PIENA PRODUKTI 479,5 grami