

**Ēdienkarte**

5-9.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas  
(2.3.1.1)

04.05.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.G.5.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))	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 (Saulespuķu sēklas)	1	80	2,64	6,01	5,70	90,82
	*Skolas cepumi A1,3,7	1	60/	4,56	8,94	42,24	267,00
	*Piens skolas (Piens 1.5% (*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				<b>27,32</b>	<b>34,95</b>	<b>90,36</b>	<b>790,99</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
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							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.05.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.11.2.	*Maltas gaļas zupa ar dārzeņiem un (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums sk. Eko 20%(*A07))	1	200/10	8,79	19,51	10,02	252,71
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	62	3,53	0,56	29,57	146,32
	*Kefīra pankūkas (Milti kviešu NPKS(*A 01), Oļas NPKS (*A 03), Kefīrs 2% NPKS (*A 07))	1	150	15,72	11,27	51,99	372,33
	*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
				<b>28,56</b>	<b>32,24</b>	<b>113,73</b>	<b>871,21</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 35 grami		DĀRZEŅI 58,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		KARTUPEĻI 30 grami		PIENA PRODUKTI 40 grami			
AUGĻI un OGAS 105 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

06.05.2026

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.G.6.1.	*Vistas fileja dārzeņu mērcē (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	120	12,92	11,65	4,67	176,42
J.P.6.2.	*Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01), Sviests 82,5 NPKS(*A 01))	1	180	7,50	2,43	50,19	252,63

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"

30.04.2026 09:14:51 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
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	15	0,86	0,14	7,16	35,40
				<b>31,70</b>	<b>24,11</b>	<b>94,90</b>	<b>729,64</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31,70</b>	<b>24,11</b>	<b>94,90</b>	<b>729,64</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZEŅI 117,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 21,5 grami			
AUGĻI un OGAS 112,7 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

07.05.2026

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.2.1.	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	300/10	10,12	13,07	19,87	238,91
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	62	7,07	5,95	26,66	194,06
EK 101	*Dārzeņu sautējums ar gaļu (Krējums saldo 35%(*A 07))	1	160	9,46	12,55	11,79	199,87
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
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				<b>29,42</b>	<b>32,75</b>	<b>88,01</b>	<b>779,02</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,42</b>	<b>32,75</b>	<b>88,01</b>	<b>779,02</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		GAĻA, ZIVIS 82,6 grami		DĀRZEŅI 124,04 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,4 grami		KARTUPEĻI 120,9 grami		PIENA PRODUKTI 18 grami			
AUGĻI un OGAS 110 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

08.05.2026

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.G.8.	*Cūkgaļas kotlete (Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Oļas NPKS (*A 03))	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 (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
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 (Piens 1.5% (*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				<b>26,16</b>	<b>24,70</b>	<b>92,92</b>	<b>708,61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26,16</b>	<b>24,70</b>	<b>92,92</b>	<b>708,61</b>
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

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"

30.04.2026 09:14:52 Lapa Nr. 2

**VIDĒJI:****28,63****29,75****95,98****775,89****KOPĀ:****143,16****148,75****479,92****3879,47**

PIEVIENOTAIS SĀLS 6 grami GAĻA, ZIVIS 272,6 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami

DĀRZEŅI 481,64 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 27 grami

AUGĻI un OGAS 327,7 grami KARTUPEĻI 314,5 grami

PIENA PRODUKTI 502 grami