

**Ēdienkarte****1-4.kl. Lielvārdes pamatskola(3.3.)****25.05.2026**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.11.1.	*Maltas gaļas zupa ar dārzeņiem un (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums sk. Eko 20%(*A07))	1	150/10	6,67	15,14	7,63	194,92
J.G.25.2.	*Makaroni ar sieru (Makaroni (*A 01), Siers Holandes 45%(*A07))	1	120	9,21	7,31	28,51	216,59
2,4,1	*Burkānu salāti ar ķipolkiem un majonēzi (Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze (*A03;10))	1	50/	0,48	3,92	3,51	54,02
J.Dz.15.1.	*Dzērveņu morss	1	200	0,09	0,14	3,38	17,28
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				<b>18,73</b>	<b>26,87</b>	<b>62,11</b>	<b>577,21</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18,73</b>	<b>26,87</b>	<b>62,11</b>	<b>577,21</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami		GAĻA, ZIVIS 26,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami				DĀRZEŅI 85,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami	
AUGĻI un OGAS 20 grami		KARTUPEĻI 22,5 grami		PIENA PRODUKTI 14 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**26.05.2026**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.G.26.3.	*Cūkgaļas plov	1	180	12,98	10,66	35,93	294,31
	*Šķēlītes svaiga tomāta	1	80	0,88	0,16	3,04	17,12
	*Maizīte "Ievārījuma"	1	90	4,41	8,65	47,16	283,50
	*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
				<b>24,67</b>	<b>23,27</b>	<b>105,53</b>	<b>732,93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24,67</b>	<b>23,27</b>	<b>105,53</b>	<b>732,93</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami		GAĻA, ZIVIS 53,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 106,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 200 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**27.05.2026**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.19.1.	*Siera dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%(*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	150	3,79	5,60	9,13	103,75
J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
	*Cūkgaļas cīsiņi	1	69	9,83	8,07	1,11	116,61
J.M.1.5.	*Krējuma mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	60	0,99	6,05	3,89	74,00

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. 1-4.kl. Lielvārdes

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

21.05.2026 09:28:26 Lapa Nr. 1

J.S.28.	*Vitamīnu salāti	1	80	0,82	2,04	2,84	33,61
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
11,13	*Sulas dzēriens	1	200/	0,08	0,00	6,65	26,90
				<b>21,06</b>	<b>22,28</b>	<b>66,91</b>	<b>564,12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21,06</b>	<b>22,28</b>	<b>66,91</b>	<b>564,12</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		GAĻA, ZIVIS 69 grami		DĀRZEŅI 100,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,8 grami				PIENA PRODUKTI 22 grami			
AUGĻI un OGAS 0,1 grami		KARTUPEĻI 208,6 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

## 28.05.2026

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.24.	*Rasoļņiks ar gaļu/ krējums (Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	148/12	4,12	8,56	11,53	140,73
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	6,11	1,41	33,84	161,21
J.G.6.	*Vistas fileja dārzeņu mērcē (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	12,65	8,96	3,53	146,20
J.S.33.	*Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar eļļu	1	80	0,78	2,03	3,41	35,01
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
	*Piens skolas (Piens 1.5% (*A 07))	1	100	3,00	1,50	4,80	45,00
				<b>27,80</b>	<b>22,64</b>	<b>66,65</b>	<b>575,35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,80</b>	<b>22,64</b>	<b>66,65</b>	<b>575,35</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 62 grami		DĀRZEŅI 124,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami				PIENA PRODUKTI 131 grami			
AUGĻI un OGAS 2,2 grami		KARTUPEĻI 32,3 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>23,07</b>	<b>23,77</b>	<b>75,3</b>	<b>612,4</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>92,26</b>	<b>95,06</b>	<b>301,20</b>	<b>2449,61</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,3 grami		GAĻA, ZIVIS 210,6 grami		DĀRZEŅI 416,2 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 35 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami				PIENA PRODUKTI 367 grami			
AUGĻI un OGAS 122,3 grami		KARTUPEĻI 263,4 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.kl. Lielvārdes

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

21.05.2026 09:28:27 Lapa Nr. 2