

**Ēdienkarte****1-4.klase E.Kauliņa vsk. pusdienas (1.2)****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.G.1	*Maltas gaļas mērce <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	80	9,83	15,25	3,69	191,86
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.S.1	*Svaigu kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	80	1,29	0,88	5,12	30,65
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
11,14,1	*Piens <i>(Piens 2% (*A 07))</i>	1	150	4,50	3,00	7,05	73,50
				<b>23,62</b>	<b>27,93</b>	<b>71,46</b>	<b>619,21</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23,62</b>	<b>27,93</b>	<b>71,46</b>	<b>619,21</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,31 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami				DĀRZEŅI 96,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 163,3 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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.Z.1	*Dārzenų zupa ar vistas gaļu un krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	280	10,38	18,38	11,30	255,48
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.G.25.2.	*Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (*A 01), Siers Holandes 45%(*A01))</i>	1	120	9,21	7,31	28,51	216,59
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				<b>22,36</b>	<b>26,86</b>	<b>68,99</b>	<b>616,12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22,36</b>	<b>26,86</b>	<b>68,99</b>	<b>616,12</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami				DĀRZEŅI 30,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami	
AUGĻI un OGAS 110 grami		KARTUPEĻI 55 grami		PIENA PRODUKTI 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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>							
	*Cīsiņi vārīti "Zaļā karotīte"	1	80	11,40	9,35	1,29	135,20
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.3	*Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	80	1,16	2,58	7,03	55,97
	*Skolas cepumi .A1,3,7	1	30	1,14	2,23	10,56	66,75

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"

21.05.2026 13:17:08 Lapa Nr. 1

Dz-12	*Jogurts ar blendētām ogām (Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))	1	200	6,44	3,31	27,64	166,80
				<b>24,24</b>	<b>22,67</b>	<b>73,97</b>	<b>601,24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24,24</b>	<b>22,67</b>	<b>73,97</b>	<b>601,24</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 80 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,81 grami				DĀRŽENĪ 77,2 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 17 grami		KARTUPEĻI 163,6 grami		PIENA PRODUKTI 195 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

### 28.05.2026

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	9,62	12,25	16,23	214,62
J.P.20.1.	*Krāsni cepti kartupeļi (Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	2,00	5,10	14,80	115,20
J.C.1.3.	*Biezpiens ar krējumu (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	60	9,28	2,25	1,22	62,70
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
	*Piens skolas (Piens 1.5% (*A 07))	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	10	0,57	0,09	4,77	23,60
				<b>27,87</b>	<b>22,99</b>	<b>56,12</b>	<b>548,42</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,87</b>	<b>22,99</b>	<b>56,12</b>	<b>548,42</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,1 grami				DĀRŽENĪ 75,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 147 grami		PIENA PRODUKTI 220 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

### 29.05.2026

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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.4	*Makaroni ar maltu c/g un dārzeņiem (Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	200	13,24	15,77	28,51	309,64
J.S.5	*Svaigu gurķu-dillu salāti ar eļļu	1	80	0,65	2,09	2,06	29,26
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
	*Biezpiena sieriņš Kārums (Biezpiena sieriņš (*A07;08))	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
J.Dz.6.	*Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0,02	0,04	0,17	1,63
	*Banāns	1	150	2,25	0,15	31,50	136,35
				<b>23,01</b>	<b>27,81</b>	<b>87,57</b>	<b>695,98</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23,01</b>	<b>27,81</b>	<b>87,57</b>	<b>695,98</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRŽENĪ 108,4 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
AUGĻI un OGAS 155 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>24,22</b>	<b>25,65</b>	<b>71,62</b>	<b>616,19</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>121,10</b>	<b>128,26</b>	<b>358,11</b>	<b>3080,97</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,21 grami		GAĻA, ZIVIS 270 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,41 grami				DĀRŽENĪ 388,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 115	
AUGĻI un OGAS 382 grami		KARTUPEĻI 365,6 grami		PIENA PRODUKTI 588,3 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"

21.05.2026 13:17:08 Lapa Nr. 2