

**Ēdienkarte****5-9.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.11.1.	*Malta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))</i>	1	100	8,54	14,57	9,65	204,62
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
K-934	*Piens <i>(Piens 2% (*A 07))</i>	1	200	6,00	4,00	9,40	98,00
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
				<b>24,97</b>	<b>28,43</b>	<b>89,31</b>	<b>703,67</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami		DĀRZEŅI 148,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 208,8 grami			
AUGĻI un OGAS 0 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.1.1.	*Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	310	13,56	22,21	12,73	309,18
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	62	3,53	0,56	29,57	146,32
J.G.25.1.	*Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (*A 01), Siers Holandes 45%(*A01))</i>	1	180	11,77	8,58	45,65	306,85
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>29,35</b>	<b>32,16</b>	<b>98,05</b>	<b>812,00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		GAĻA, ZIVIS 67,5 grami		DĀRZEŅI 34,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami		KARTUPEĻI 62,5 grami		PIENA PRODUKTI 10 grami			
AUGĻI un OGAS 110 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

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. 5-9.klase

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

21.05.2026 13:18:57 Lapa Nr. 1

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	60/	4,56	8,94	42,24	267,00
Dz-12	*Jogurts ar blendētām ogām (Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))	1	200	6,44	3,31	27,64	166,80
				<b>27,66</b>	<b>29,38</b>	<b>105,65</b>	<b>801,49</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,66</b>	<b>29,38</b>	<b>105,65</b>	<b>801,49</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 80 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,81 grami				DĀRZEŅI 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.2.1.	*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
J.P.20.	*Krāsni cepti kartupeļi (Garšviela bez sāls (*A 09))	1	150	3,00	7,64	22,20	172,80
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
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	62	7,07	5,95	26,66	194,06
				<b>35,87</b>	<b>32,21</b>	<b>89,05</b>	<b>800,77</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35,87</b>	<b>32,21</b>	<b>89,05</b>	<b>800,77</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,4 grami				DĀRZEŅI 92,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 207,7 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
	*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
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				<b>24,15</b>	<b>27,99</b>	<b>97,11</b>	<b>743,18</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24,15</b>	<b>27,99</b>	<b>97,11</b>	<b>743,18</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 108,4 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
AUGĻI un OGAS 155 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 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"

21.05.2026 13:18:57 Lapa Nr. 2

**VIDĒJI:****28,4      30,03      95,83      772,22****KOPĀ:****142,00      150,17      479,17      3861,11**

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,71 grami      GAĻA, ZIVIS 275 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 6,71 grami

DĀRZEŅI 462,2 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 115

AUGĻI un OGAS 382 grami

KARTUPEĻI 433,8 grami

PIENA PRODUKTI 633,8 grami