

Ēdienkarte

1-4.kl. E.K. vsk(1)

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.Z.19.1.	*Siera dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%(*A 07)NPKS, 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
J.G.5.2.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07)NPKS)	1	75	8,67	11,82	3,88	156,88
J.S.10.	*Balto redīsu burkānu salāti ar eļļu	1	80	0,83	2,07	6,52	49,86
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01)NPKS)	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Piens 1.5% (Piens 1.5% (*A 07)NPKS)	1	200	6,00	3,00	9,60	90,00
				24,84	23,01	72,42	609,74
KOPĀ: 100%				24,84	23,01	72,42	609,74
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami				DĀRZEŅI 109,67 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 208,6 grami		PIENA PRODUKTI 209,625 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
JG.12.2.	*Maltas gaļas mērce (Piens 2% (*A 07)NPKS, Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	100	10,74	13,81	9,69	206,91
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.S.3	*Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	80	1,16	2,58	7,03	55,97
	*Upeņu dzēriens	1	200	0,08	0,00	5,00	20,23
	*Biezpiena sieriņš Kārums (Biezpiena sieriņš (*A07;08))	1	45	4,54	10,12	11,20	153,45
	*Augļi ābols	1	150	0,60	1,20	14,70	72,00
				22,32	28,91	76,42	645,76
KOPĀ:		100%		22,32	28,91	76,42	645,76
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami		GAĻA, ZIVIS 47,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,01 grami				DĀRZEŅI 103 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
AUGĻI un OGAS 150 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 34,3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.Z.15.1.	*Pupiņu zupa ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 25%(*A 07)NPKS)	1	155/5	3,78	7,71	15,63	149,13
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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

J.S.7.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu	1	80	0,81	2,04	2,08	30,37
	*Rudzu maize (*A01)	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	(Maize Rudzu (*A01)NPKS)						
	*Piens 1.5%	1	200	6,00	3,00	9,60	90,00
	(Piens 1.5% (*A 07)NPKS)						
				26,11	28,88	74,90	673,54
KOPĀ: 100%				26,11	28,88	74,90	673,54
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZEŅI 130,2 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				PIENA PRODUKTI 205 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 62 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas		100%					
J.Z.10.3.	*Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu <i>(Putraimi miežu NPKS(*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas NPKS (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)</i>	1	155/5	3,99	5,60	8,26	100,68
J.G.20.	*Vistas šķiņķis cepts LC <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	60	15,04	11,73	1,05	169,84
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
	*Tomātu mērce <i>(Piens 2,5%(*A 07)NPKS, Milti kviešu NPKS(*A 01), Sviests 82% NPKS(*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)</i>	1	50	1,25	3,38	4,67	53,91
	*Burkānu salāti	1	80	0,49	4,15	7,27	72,92
	*Ābolu-zemeņu dzēriens	1	200	0,01	0,01	5,95	24,00
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01)NPKS)</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				25,61	26,48	73,93	649,75
KOPĀ:		100%		25,61	26,48	73,93	649,75
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami		GAĻA, ZIVIS 100 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami				DĀRZEŅI 99,4 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 1 grami		KARTUPEĻI 37,5 grami		PIENA PRODUKTI 31 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas		100%					
J.Z.4.	*Mājas sāļvira ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)	1	240/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01)NPKS)	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Cepumu krēms ar sulas mērci (Krējums salds 35%(*A 07)NPKS)	1	35/20	1,02	7,77	9,50	111,98
	*Banāns	1	120/	1,80	0,12	25,20	109,08
				14,37	23,80	63,82	533,14
KOPĀ:		100%		14,37	23,80	63,82	533,14
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami		GAĻA, ZIVIS 46,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami				DĀRZEŅI 38,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 135 grami		KARTUPEĻI 36 grami		PIENA PRODUKTI 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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. E.K. vsk(1)

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

11.09.2026 12:04:12 Lapa Nr. 2

VIDĒJI:**22,65****26,22****72,3****622,39****KOPĀ:****113,25****131,08****361,49****3111,93**

PIEVIENTOTAIS SĀLS 3,13 grami GAĻA, ZIVIS 289,2 grami

PIEVIENTOTAIS CUKURS 11,41

DĀRZEŅI 481,07 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami

AUGĻI un OGAS 286 grami

KARTUPEĻI 344,1 grami

PIENA PRODUKTI 519,925 grami