

Ēdienkarte

5-9 kl. E.K. vsk (1)

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.Z.19.	*Siera dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%(*A 07)NPKS, Garšviela bez sāls (*A 09))	1	200	5,05	7,53	12,14	138,61
J.P.8.2.	*Vārīti kartupeļi	1	200	3,68	0,18	27,23	129,17
J.G.5.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%(*A 07)NPKS)	1	100	11,57	15,75	5,17	209,17
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	62	3,53	0,56	29,57	146,32
	*Piens 1.5% (Piens 1.5% (*A 07)NPKS)	1	200	6,00	3,00	9,60	90,00
				30,66	29,09	90,23	763,13
KOPĀ: 100%				30,66	29,09	90,23	763,13
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami				DĀRZEŅI 122,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 244 grami		PIENA PRODUKTI 212,8 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
J.G.12.1.	*Maltas gaļas mērce (Piens 2% (*A 07)NPKS, Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	120	11,47	17,97	12,84	260,20
J.P.1.4.	*Vārīti griķi	1	120	6,24	1,44	34,56	164,64
J.S.3	*Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	80	1,16	2,58	7,03	55,97
	*Biezpiena sieriņš Kārums (Biezpiena sieriņš (*A07;08))	1	45	4,54	10,12	11,20	153,45
	*Upeņu dzēriens	1	200	0,08	0,00	5,00	20,23
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01)NPKS)	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
				25,03	33,09	89,97	749,69
KOPĀ:		100%		25,03	33,09	89,97	749,69
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 47,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,01 grami				DĀRZEŅI 111,4 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami		
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 45,7 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
J.Z.15.	*Pupiņu zupa ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 25%(*A 07)NPKS)	1	195/5	4,72	9,38	19,59	184,32

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejāmību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

J.G.4.1.	*Makaroni ar maltu c/g un dārzeņiem (Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	250	14,58	17,40	37,37	365,41
J.S.15.1.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,70	1,06	2,17	20,84
	*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
				28,28	31,20	87,81	754,97
KOPĀ: 100%				28,28	31,20	87,81	754,97
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZEŅI 144,6 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				PIENA PRODUKTI 205 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 78 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alergēni)							
Pusdienas		100%					
J.Z.10.	*Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu (Putraimi miežu NPKS(*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas NPKS (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)	1	205/10	7,95	10,56	11,34	173,65
J.P.2.3.	*Vārīti rīsi	1	120	3,06	1,50	33,19	160,87
J.G.20.	*Vistas šķiņķis cepts LC (Garšviela bez sāls (*A 09))	1	60	15,04	11,73	1,05	169,84
	*Tomātu mērce (Piens 2,5%(*A 07)NPKS, Milti kviešu NPKS(*A 01), Sviests 82% NPKS(*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)	1	50	1,25	3,38	4,67	53,91
	*Burkānu salāti	1	80	0,49	4,15	7,27	72,92
	*Ābolu-aveņu dzēriens	1	200	0,10	0,04	5,15	20,99
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01)NPKS)	1	48	2,74	0,43	22,90	113,28
				30,63	31,79	85,57	765,46
KOPĀ:		100%		30,63	31,79	85,57	765,46
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami		GAĻA, ZIVIS 120 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami				DĀRZEŅI 114 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 13 grami		KARTUPEĻI 50 grami		PIENA PRODUKTI 36 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.4.3.	*Mājas sāļvira ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)	1	260/20	10,17	20,48	10,79	268,80
12,5	*Banāns	1	100/	1,50	0,10	21,00	90,90
	*Cepumu krēms ar sulas mērci (Krējums salds 35%(*A 07)NPKS)	1	75/40	2,04	15,53	18,99	223,96
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01)NPKS)	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
	*Baltmaize (Maize-baltmaize NPKS(*A 01 A07 A11))	1	38	3,15	1,03	19,04	100,70
				18,00	37,32	79,36	731,56
KOPĀ: 100%				18,00	37,32	79,36	731,56
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami		GAĻA, ZIVIS 51,6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami				DĀRZEŅI 42 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 130 grami		KARTUPEĻI 39 grami		PIENA PRODUKTI 60 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 kl. E.K. vsk (1) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS" 10.09.2026 10:29:39 Lapa Nr. 2

VIDĒJI:**26,52****32,5****86,59****752,96****KOPĀ:****132,60****162,49****432,94****3764,81**

PIEVIENTAIS SĀLS 4,03 grami GAĻA, ZIVIS 329,1 grami

PIEVIENTAIS CUKURS 17,41

DĀRZEŅI 534,7 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 65 grami

AUGĻI un OGAS 243 grami

KARTUPEĻI 411 grami

PIENA PRODUKTI 559,5 grami