

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(3)

APSTIPRINU:

16.09.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
J.G.7.	*Gaļas bumbiņas tomātu mērcē (Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas NPKS (*A 03), Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	120	12,48	21,35	7,47	272,32
J.S.1	*Svaigu kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	80	1,29	0,88	5,12	30,65
J.Dz.6	*Ābolu kompots	1	150	0,24	0,48	8,87	40,78
J.SA.6.	*Kukurūzas pārslas ar pienu (Piens 2% (*A 07))	1	30/150	6,90	3,21	31,95	184,50
				23,46	27,17	81,06	662,25
KOPĀ: 100%				23,46	27,17	81,06	662,25
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami				DĀRZEŅI 93 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 60 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 150 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

17.09.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.8.	*Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 25%(*A 07))	1	215/5	8,21	7,90	23,09	198,86
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
J.SA.9.	*Auzu pārslu krēms ar mērci (Auzu pārslas (*A 01), Krējums saldo 35%(*A 07), Sviests 82,5 NPKS(*A 07))	1	80/120	9,01	15,29	41,36	339,50
	*Augļi ābols	1	150	0,60	1,20	14,70	72,00
				18,96	24,57	88,69	657,56
KOPĀ: 100%				18,96	24,57	88,69	657,56
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami				DĀRZEŅI 27,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 204 grami		KARTUPEĻI 83,3 grami		PIENA PRODUKTI 35,7 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.09.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
J.G.9.	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%(*A 07))	1	100	12,51	17,46	5,43	229,11
J.S.10.	*Balto redīsu burkānu salāti ar eļļu	1	80	0,83	2,07	6,52	49,86
	*Jogurts (Jogurts Baltais 1l (*A07))	1	150	4,20	2,40	20,25	119,40
10,2	*Skolas cepumi A1,3,7	1	30/	2,28	4,47	21,12	133,50

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.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

11.08.2024 13:52:07 Lapa Nr. 1

23,09 26,56 77,53 646,72

KOPĀ: 100%

23,09 26,56 77,53 646,72

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami DĀRZEŅI 96 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 163,6 grami PIENA PRODUKTI 160 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

19.09.2024

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alergēni)

Pusdienas 100%

J.Z.9.	*Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem (Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	230	12,18	11,55	18,82	230,41
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
J.S.11.	*Kafijas krēms ar mērci (Krējums saldo 35%(*A 07))	1	60/140	3,85	15,29	19,96	228,40
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				21,90	31,75	68,92	651,35

KOPĀ: 100%

21,90 31,75 68,92 651,35

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami GAĻA, ZIVIS 55,4 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami DĀRZEŅI 14 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 150 grami KARTUPEĻI 40 grami PIENA PRODUKTI 42 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

20.09.2024

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alergēni)

Pusdienas 100%

J.G.10.2.	*Vistas gaļas plovš	1	200	12,94	11,89	44,48	341,85
J.S.12.	*Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,50	2,03	4,11	36,60
11,6	*Kefīrs (Kefīrs 2% NPXS (*A 07))	1	200/	6,00	4,00	9,00	96,00
J.K.1	*Mafīns (Mafīns (*A01, A05, A07))	1	60	3,90	15,12	29,76	266,10
				23,34	33,04	87,35	740,55

KOPĀ: 100%

23,34 33,04 87,35 740,55

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,7 grami DĀRZEŅI 109,5 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 200 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:

22,15 28,62 80,71 671,69

KOPĀ:

110,75 143,09 403,55 3358,43

PIEVIENOTAIS SĀLS 2,71 grami GAĻA, ZIVIS 249,2 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 26,3 grami DĀRZEŅI 340,4 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 414 grami KARTUPEĻI 286,9 grami PIENA PRODUKTI 587,7 grami

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām
produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

Garais pasūtīj. 1-4.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

11.08.2024 13:52:07 Lapa Nr. 2