

Ēdienkarte

5-9.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(3)

16.09.2024

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|------------------------|---------|---------------------|--------------|------------------------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i> | | | | | | | |
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.P.2.2. | *Vārīti rīsi | 1 | 160 | 4,08 | 2,00 | 44,20 | 214,25 |
| J.G.5.1. | *Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07)) | 1 | 120 | 11,57 | 15,75 | 5,17 | 209,17 |
| J.S.1 | *Svaigu kāpostu burkānu salāti ar eļļu | 1 | 80 | 1,29 | 0,88 | 5,12 | 30,65 |
| J.Dz.6.1. | *Ābolu kompots | 1 | 200 | 0,32 | 0,64 | 11,83 | 54,37 |
| J.SA.6. | *Kukurūzas pārslas ar pienu (Piens 2% (*A 07)) | 1 | 30/150 | 6,90 | 3,21 | 31,95 | 184,50 |
| | | | | 24,16 | 22,48 | 98,27 | 692,94 |
| KOPĀ: 100% | | | | 24,16 | 22,48 | 98,27 | 692,94 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami | | GAĻA, ZIVIS 60 grami | | DĀRZEŅI 101,5 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 4,2 grami | | AUGĻI un OGAS 80 grami | | KARTUPEĻI 0 grami | | PIENA PRODUKTI 157,5 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

17.09.2024

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|-------------------------|---------|----------------------|--------------|------------------------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i> | | | | | | | |
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.Z.8.1. | *Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 25%(*A 07)) | 1 | 245/5 | 8,94 | 8,46 | 26,56 | 221,06 |
| | *Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01)) | 1 | 40 | 2,28 | 0,36 | 19,08 | 94,40 |
| J.SA.9. | *Auzu pārslu krēms ar mērci (Auzu pārslas (*A 01), Krējums salds 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 |
| | | | | 20,83 | 25,31 | 101,70 | 726,96 |
| KOPĀ: 100% | | | | 20,83 | 25,31 | 101,70 | 726,96 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami | | GAĻA, ZIVIS 18,8 grami | | DĀRZEŅI 32,2 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami | | AUGĻI un OGAS 204 grami | | KARTUPEĻI 95,8 grami | | PIENA PRODUKTI 35,7 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

18.09.2024

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|-----------------------|--|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| <i>(Alerģēni)</i> | | | | | | | |
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.P.8.1. | *Vārīti kartupeļi | 1 | 180 | 3,68 | 0,18 | 27,23 | 129,17 |
| J.G.9. | *Cūkgaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 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 11 (*A07)) | 1 | 150 | 4,20 | 2,40 | 20,25 | 119,40 |
| | *Skolas cepumi A1,3,7 | 1 | 50 | 3,80 | 7,45 | 35,20 | 222,50 |

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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

26.08.2024 08:42:37 Lapa Nr. 1

| | | | | | | |
|---|----------------------|--------------------------|-------|-------|------------------------------|--------|
| | | | 25,02 | 29,56 | 94,63 | 750,04 |
| KOPĀ: 100% | | | 25,02 | 29,56 | 94,63 | 750,04 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami | GAĻA, ZIVIS 65 grami | DĀRZEŅI 96 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami | | PIENA PRODUKTI 160 grami | | | | |
| AUGĻI un OGAS 0 grami | KARTUPEĻI 184 grami | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |

19.09.2024

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|--|-------------------------|----------------|------------------|------------------------------|-------------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i> | | | | | | | |
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.Z.9.1. | *Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem (Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09)) | 1 | 250 | 12,45 | 11,87 | 20,64 | 241,82 |
| | *Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01)) | 1 | 48 | 5,47 | 4,61 | 20,64 | 150,24 |
| J.S.11.1. | *Kafijas krēms ar mērci (Krējums saldo 35%(*A 07)) | 1 | 80/170 | 5,08 | 20,36 | 25,96 | 301,62 |
| K-2105 | *Augļi bumbieris | 1 | 100 | 0,40 | 0,30 | 9,50 | 42,30 |
| | | | | 23,40 | 37,14 | 76,74 | 735,98 |
| KOPĀ: 100% | | | | 23,40 | 37,14 | 76,74 | 735,98 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami | GAĻA, ZIVIS 55,4 grami | DĀRZEŅI 15,4 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 11,5 grami | | PIENA PRODUKTI 56 grami | | | | | |
| AUGĻI un OGAS 160,7 grami | KARTUPEĻI 44 grami | | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

20.09.2024

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|--|----------------------------|----------------|------------------|------------------------------|-------------------|----------------|
| <i>(Alerģēni)</i> | | | | | | | |
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.G.10. | *Vistas gaļas plov | 1 | 250 | 14,33 | 13,21 | 58,40 | 416,25 |
| J.S.12. | *Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu | 1 | 80 | 0,50 | 2,03 | 4,11 | 36,60 |
| 11,5 | *Kefīrs (Kefīrs 2% NPKS (*A 07)) | 1 | 150/ | 4,50 | 3,00 | 6,75 | 72,00 |
| J.K.1 | *Mafīns (Mafīns (*A01, A05, A07)) | 1 | 60 | 3,90 | 15,12 | 29,76 | 266,10 |
| | | | | 23,23 | 33,36 | 99,02 | 790,95 |
| KOPĀ: 100% | | | | 23,23 | 33,36 | 99,02 | 790,95 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami | GAĻA, ZIVIS 50 grami | DĀRZEŅI 122 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 1,7 grami | | PIENA PRODUKTI 150 grami | | | | | |
| AUGĻI un OGAS 0 grami | KARTUPEĻI 0 grami | | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 23,33 | 29,57 | 94,07 | 739,37 |
| KOPĀ: | | | | 116,64 | 147,85 | 470,36 | 3696,87 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 2,61 grami | GAĻA, ZIVIS 249,2 grami | DĀRZEŅI 367,1 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 30,8 grami | | PIENA PRODUKTI 559,2 grami | | | | | |
| AUGĻI un OGAS 444,7 grami | KARTUPEĻI 323,8 grami | | | | | | |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām
produktu piegādē un piejāmību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

Garais pasūtīj. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS" 26.08.2024 08:42:37 Lapa Nr. 2