

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(4)

23.09.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.G.11.	*Malta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	80	8,00	12,66	6,94	174,32
J.S.13.	*Burkānu salāti ar kukurūzu un eļļu	1	80	1,38	1,27	8,80	56,33
J.DZ.3.	*Jogurts dzeramais (Jogurts Baltais 11 (*A07))	1	180	5,04	2,88	24,30	143,28
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
				22,42	25,61	95,64	697,13
KOPĀ: 100%				22,42	25,61	95,64	697,13
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 129,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 186,3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

24.09.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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))	1	205/10	7,95	10,56	11,34	173,65
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.SA.11.1.	*Auzu pārslas ar putukrējumu un ogu (Auzu pārslas (*A 01), Krējums salds 35%(*A 07), Sviests 82,5 NPKS(*A 07))	1	70/150	3,84	15,04	26,15	255,46
	*Banāns	1	150	2,25	0,15	31,50	136,35
				16,32	26,11	88,07	659,86
KOPĀ: 100%				16,32	26,11	88,07	659,86
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 30 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami				DĀRZEŅI 37 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 190 grami		KARTUPEĻI 50 grami		PIENA PRODUKTI 46,4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

25.09.2024

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.Z.1.	*Sijķu fileja eļļā (Zivis sijķe(*A 04))	1	70	12,39	13,65	0,00	172,41
J.C.1.	*Biezpiens ar krējumu (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	80	11,36	4,30	1,72	91,56
J.S.14.	*Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	1	70	1,04	3,07	6,20	56,61
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20

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 "RAUSTĪS"

15.08.2024 11:14:36 Lapa Nr. 1

*Citronu dzēriens	1	150	0,02	0,00	2,06	8,31
*Prjāņiks (*A01, A07)	1	30	1,77	1,05	22,20	104,10
			30,99	22,41	65,93	595,04
KOPĀ: 100%			30,99	22,41	65,93	595,04
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	GAĻA, ZIVIS 70 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		DĀRZEŅI 68,2 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami			
AUGĻI un OGAS 2 grami	KARTUPEĻI 163,6 grami	PIENA PRODUKTI 20 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

26.09.2024

<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>
Pusdienas 100%							
J.Z.14.	*Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/10	10,31	14,34	15,88	235,25
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	36	4,10	3,46	15,48	112,68
J.SA.12.	*Biezais ogu ķīselis ar pienu <i>(Piens 2% (*A 07))</i>	1	150/150	5,03	3,25	26,50	155,64
	*Augļi bumbieris	1	150	0,60	0,45	14,25	63,45
			20,04	21,50	72,11	567,02	
KOPĀ: 100%			20,04	21,50	72,11	567,02	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	GAĻA, ZIVIS 30 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami		DĀRZEŅI 34,8 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami				
AUGĻI un OGAS 210 grami	KARTUPEĻI 40 grami	PIENA PRODUKTI 160 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

27.09.2024

<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>
Pusdienas 100%							
J.P.14.	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	160	3,61	3,70	21,96	138,64
J.G.14.	*Cepts vistas šķiņķītis <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	70	17,87	16,95	0,68	228,87
J.S.15.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu salāti ar eļļu	1	100	0,93	3,05	2,77	42,08
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
J.Dz.10.	*Dzēriens dzērveņu	1	150	0,00	0,00	29,80	105,24
	*Biezpiena sierīņš Kārums <i>(Biezpiena sierīņš (*A07;08))</i>	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
			29,26	33,46	80,54	733,93	
KOPĀ: 100%			29,26	33,46	80,54	733,93	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami	GAĻA, ZIVIS 105 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,6 grami		DĀRZEŅI 94 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami				
AUGĻI un OGAS 46,2 grami	KARTUPEĻI 139,7 grami	PIENA PRODUKTI 30,4 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23,81	25,82	80,46	650,6
KOPĀ:				119,03	129,09	402,29	3252,98
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,6 grami	GAĻA, ZIVIS 272,5 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,6 grami		DĀRZEŅI 363,1 grami	AR PIENA OLBALTUMIEM 105				
AUGĻI un OGAS 448,2 grami	KARTUPEĻI 393,3 grami	PIENA PRODUKTI 443,1 grami					

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un pieejamību tirgū

Garais pasūtīj. 1-4.kl. E.Kauliņa

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

15.08.2024 11:14:37 Lapa Nr. 2