

## Ēdienkarte

5-9.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(4)

23.09.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P. 1.1.	*Vārīti griķi	1	150	7,80	1,80	43,20	205,80
J.G.11.1.	*Malta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	100	8,54	14,57	9,65	204,62
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 1l (*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
				<b>25,56</b>	<b>28,12</b>	<b>112,75</b>	<b>796,03</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25,56</b>	<b>28,12</b>	<b>112,75</b>	<b>796,03</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami		DĀRZEŅI 148,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS ČUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 188,8 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

24.09.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.10.1.	*Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu (Putraimi miežu NPKS(*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas NPKS (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	9,88	12,94	14,10	214,30
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	60	3,42	0,54	28,62	141,60
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
				<b>19,39</b>	<b>28,67</b>	<b>100,37</b>	<b>747,71</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19,39</b>	<b>28,67</b>	<b>100,37</b>	<b>747,71</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami		DĀRZEŅI 46,25 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS ČUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 62,5 grami		PIENA PRODUKTI 46,4 grami			
AUGĻI un OGAS 190 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

25.09.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-701/3	*Vārīti kartupeļi	1	180	3,68	0,18	27,23	129,17
J.Z.1.	*Siļķu fileja eļļā (Zivis siļķe(*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	40	2,28	0,36	19,08	94,40

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

Gerais pasūtīj. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

15.08.2024 12:06:33 Lapa Nr. 1

11,1	*Citronu dzēriens	1	200/	0,04	0,00	5,01	20,22
2001/5	*Prjaņiki (*A01, A07)	1	50	2,95	1,75	37,00	173,50
				<b>33,74</b>	<b>23,31</b>	<b>96,24</b>	<b>737,87</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33,74</b>	<b>23,31</b>	<b>96,24</b>	<b>737,87</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami		GAĻA, ZIVIS 70 grami		DĀRZEŅI 68,2 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,9 grami				PIENA PRODUKTI 20 grami			
AUGĻI un OGAS 4 grami		KARTUPEĻI 184 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>
<i>(Alergēni)</i>							
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.14.1.	*Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/20	13,10	19,47	20,09	309,81
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
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
				<b>24,20</b>	<b>27,78</b>	<b>81,48</b>	<b>679,14</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24,20</b>	<b>27,78</b>	<b>81,48</b>	<b>679,14</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami		DĀRZEŅI 43,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami				PIENA PRODUKTI 170 grami			
AUGĻI un OGAS 210 grami		KARTUPEĻI 50 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>
<i>(Alergēni)</i>							
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P.14.1.	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	180	4,06	4,20	24,71	156,26
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.15.1.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,70	1,06	2,17	20,84
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	60	3,42	0,54	28,62	141,60
J.Dz.10.1.	*Dzēriens dzērveņu	1	200	0,00	0,00	39,40	138,99
	*Biezpiena sieriņš Kārums <i>(Biezpiena sieriņš (*A07;08))</i>	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
				<b>31,76</b>	<b>32,33</b>	<b>111,37</b>	<b>858,46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31,76</b>	<b>32,33</b>	<b>111,37</b>	<b>858,46</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 105 grami		DĀRZEŅI 77,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,6 grami				PIENA PRODUKTI 34,2 grami			
AUGĻI un OGAS 61,2 grami		KARTUPEĻI 157,2 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>26,93</b>	<b>28,04</b>	<b>100,44</b>	<b>763,84</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>134,65</b>	<b>140,21</b>	<b>502,21</b>	<b>3819,21</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,5 grami		GAĻA, ZIVIS 287,5 grami		DĀRZEŅI 384,35 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 105	
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami				PIENA PRODUKTI 459,4 grami			
AUGĻI un OGAS 465,2 grami		KARTUPEĻI 453,7 grami					

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Garais pasūtīj. 5-9.kl. E.Kauliņa

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 2 x nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

15.08.2024 12:06:33 Lapa Nr. 2