

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas (2)C

09.12.2024

| 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.5.C. | *Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (C) (Krējums saldo 35%(*A 07)) | 1 | 100 | 11,19 | 13,71 | 4,21 | 185,47 |
| J.S.6. | *Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu (Saulespuķu sēklas) | 1 | 80 | 2,64 | 6,01 | 5,70 | 90,82 |
| | *Piens (Piens 2,5%(*A 07)) | 1 | 180 | 5,08 | 4,50 | 8,51 | 94,86 |
| | *Cepumi (bez glutēna) | 1 | 40 | 0,80 | 8,20 | 30,60 | 199,20 |
| | | | | 22,26 | 33,67 | 76,67 | 704,35 |
| KOPĀ: 100% | | | | 22,26 | 33,67 | 76,67 | 704,35 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami | | GAĻA, ZIVIS 60 grami | | DĀRZEŅI 92,1 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami | | KARTUPEĻI 0 grami | | PIENA PRODUKTI 187,5 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 0 grami | | | | | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

10.12.2024

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|----------------------------------|--|----------------------|---------|-------------------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| J.Z.3. | *Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)) | 1 | 250/10 | 13,12 | 15,90 | 11,98 | 240,14 |
| | *Bezglutēna maize | 1 | 20 | 0,92 | 1,44 | 7,86 | 50,80 |
| J.SA.7. | *Biezpiena krēms ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%(*A 07)) | 1 | 100/60 | 9,42 | 10,83 | 15,97 | 199,48 |
| J.Dz.6. | *Ūdens ar dzērvenēm | 1 | 200 | 0,02 | 0,04 | 0,17 | 1,63 |
| K-2103 | *Augļi ābols | 1 | 100 | 0,40 | 0,80 | 9,80 | 48,00 |
| | | | | 23,88 | 29,01 | 45,78 | 540,05 |
| KOPĀ: 100% | | | | 23,88 | 29,01 | 45,78 | 540,05 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami | | GAĻA, ZIVIS 60 grami | | DĀRZEŅI 80,5 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami | | KARTUPEĻI 40,2 grami | | PIENA PRODUKTI 40 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 135 grami | | | | | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

11.12.2024

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|-----------------------|---|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| Brokastis 100% | | | | | | | |
| J.P.C.6. | *Vārīti makaroni (C) | 1 | 120 | 2,90 | 1,53 | 37,41 | 176,83 |
| J.G.6. | *Vistas fileja dārzeņu mērcē (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09)) | 1 | 100 | 12,65 | 8,96 | 3,53 | 146,20 |
| J.S.7. | *Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu | 1 | 80 | 0,81 | 2,04 | 2,08 | 30,37 |
| J.Dz.7. | *Upeņu nektāra dzēriens | 1 | 200 | 0,30 | 0,00 | 12,00 | 49,00 |
| | *Cepumi (bez glutēna) | 1 | 40 | 0,80 | 8,20 | 30,60 | 199,20 |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un pieejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā"

Garais pasūtīj. 1-4.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

08.12.2024 11:42:24 Lapa Nr. 1

| | | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------|
| | | | 17,46 | 20,73 | 85,62 | 601,60 |
| KOPĀ: | 100% | | 17,46 | 20,73 | 85,62 | 601,60 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,52 grami | GAĻA, ZIVIS 50 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami | | DĀRZEŅI 108 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | |
| AUGĻI un OGAS 2 grami | KARTUPEĻI 0 grami | PIENA PRODUKTI 15 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |

12.12.2024

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|-------------------------|----------------|------------------|------------------------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas | | 100% | | | | | |
| J.Z.4. | *Mājas sāļvira ar krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | 1 | 240/20 | 9,27 | 15,55 | 10,04 | 217,68 |
| | *Bezglutēna maize | 1 | 30 | 1,38 | 2,16 | 11,79 | 76,20 |
| J.SA.8. | *Dzērveņu ķīselis ar putukrējumu. <i>(Krējums salds 35%(*A 07))</i> | 1 | 150/30 | 0,72 | 8,54 | 14,21 | 138,56 |
| J.Dz.1 | *Ūdens ar apelsīnu | 1 | 200 | 0,09 | 0,02 | 0,81 | 3,78 |
| | *Augļi ābols | 1 | 150 | 0,60 | 1,20 | 14,70 | 72,00 |
| | | | | 12,06 | 27,47 | 51,55 | 508,22 |
| KOPĀ: | | 100% | | 12,06 | 27,47 | 51,55 | 508,22 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami | GAĻA, ZIVIS 46,7 grami | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami | | DĀRZEŅI 38,8 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | | |
| AUGĻI un OGAS 178,8 grami | KARTUPEĻI 36 grami | PIENA PRODUKTI 44 grami | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

13.12.2024

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|----------------------------|----------------|------------------|-------------------------------|-------------------|----------------|
| Pusdienas | | 100% | | | | | |
| J.P.8.2. | *Vārīti kartupeļi | 1 | 200 | 3,68 | 0,18 | 27,23 | 129,17 |
| J.G.8.C. | *Cūkgaļas kotlete (C) <i>(Olas NPKS (*A 03))</i> | 1 | 70 | 9,71 | 12,57 | 3,43 | 166,30 |
| J.M.1.2.C. | *Krējuma mērce(C) <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i> | 1 | 50 | 0,43 | 5,00 | 2,14 | 55,31 |
| J.S.5 | *Svaigu gurķu-dillu salāti ar eļļu | 1 | 80 | 0,65 | 2,09 | 2,06 | 29,26 |
| J.S.9. | *Jogurts ar ogām <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))</i> | 1 | 160/40 | 5,89 | 3,02 | 25,62 | 153,89 |
| | *Rīsu galete | 1 | 14 | 0,87 | 0,04 | 8,99 | 42,13 |
| | | | | 21,23 | 22,90 | 69,47 | 576,06 |
| KOPĀ: | | 100% | | 21,23 | 22,90 | 69,47 | 576,06 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami | GAĻA, ZIVIS 45 grami | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami | | DĀRZEŅI 88,8 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami | | |
| AUGĻI un OGAS 36 grami | KARTUPEĻI 199 grami | PIENA PRODUKTI 175 grami | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 19,38 | 26,76 | 65,82 | 586,06 |
| KOPĀ: | | | | 96,89 | 133,78 | 329,09 | 2930,28 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 2,72 grami | GAĻA, ZIVIS 261,7 grami | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 19,3 grami | | DĀRZEŅI 408,2 grami | | | AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami | | |
| AUGĻI un OGAS 351,8 grami | KARTUPEĻI 275,2 grami | PIENA PRODUKTI 461,5 grami | | | | | |

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 "RAUSĪTIS"

08.12.2024 11:42:24 Lapa Nr. 2