

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(2)

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.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))	1	100	11,57	15,75	5,17	209,17
J.S.6.	*Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu (Saulespuķu sēklas)	1	80	2,64	6,01	5,70	90,82
K-934	*Piens (Piens 2% (*A 07))	1	200	6,00	4,00	9,40	98,00
	*Salmiņi ar sezama sēklām (Salmiņi ar sezama sēklām)	1	70	51,80	2,10	37,10	187,60
				74,56	29,11	85,02	719,59
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		DĀRZEŅI 92,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 207,5 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
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.SA.7.	*Biezpiena krēms ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums salds 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
				25,24	27,93	57,00	583,65
KOPĀ: 100%							
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
Pusdienas 100%							
J.P.6.	*Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01))	1	120	4,99	2,33	33,46	174,72
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

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 11:39:41 Lapa Nr. 1

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
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
				21,55	20,93	77,87	586,29
KOPĀ: 100%				21,55	20,93	77,87	586,29
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
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
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
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				15,95	29,52	55,50	558,26
KOPĀ: 100%				15,95	29,52	55,50	558,26
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 128,8 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.	*Vārtī kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
J.G.8.	*Cūkgaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Olas NPKS (*A 03))</i>	1	70	11,36	13,00	12,53	214,33
J.M.1	*Krējuma mērce <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
J.S.8.	*Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu	1	80	1,43	0,79	4,77	25,70
J.S.9.	*Jogurts ar ogām <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))</i>	1	160/40	5,89	3,02	25,62	153,89
10,2	*Skolas cepumi A1,3,7	1	30/	2,28	4,47	21,12	133,50
				25,06	26,48	91,49	703,94
KOPĀ: 100%				25,06	26,48	91,49	703,94
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,3 grami				DĀRZEŅI 89,3 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 37 grami		KARTUPEĻI 163,6 grami		PIENA PRODUKTI 175 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				32,47	26,79	73,38	630,35
KOPĀ:				162,36	133,97	366,88	3151,73
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,72 grami		GAĻA, ZIVIS 261,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,6 grami				DĀRZEŅI 408,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami	
AUGĻI un OGAS 302,8 grami		KARTUPEĻI 239,8 grami		PIENA PRODUKTI 481,5 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 11:39:42 Lapa Nr. 2