

## Ēdienkarte

## 5-9.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(2)

09.12.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P.2.1.	*Vārīti rīsi	1	130	3,31	1,62	35,93	174,13
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
				<b>75,32</b>	<b>29,48</b>	<b>93,30</b>	<b>759,72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>75,32</b>	<b>29,48</b>	<b>93,30</b>	<b>759,72</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami				DĀRZEŅI 92,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 207,5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

10.12.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.3.1.	*Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	290/10	13,41	16,43	13,48	251,47
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	60	3,42	0,54	28,62	141,60
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
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
				<b>29,41</b>	<b>30,94</b>	<b>78,36</b>	<b>717,30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,41</b>	<b>30,94</b>	<b>78,36</b>	<b>717,30</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami				DĀRZEŅI 91 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami	
AUGĻI un OGAS 135 grami		KARTUPEĻI 45,4 grami		PIENA PRODUKTI 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

11.12.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P.6.1.	*Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01))	1	150	6,24	0,96	41,82	200,88

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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

08.12.2024 11:45:10 Lapa Nr. 1

J.G.6.1.	*Vistas fileja dārzenu mērcē (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	120	12,92	11,65	4,67	176,42
J.S.7.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu	1	80	0,81	2,04	2,08	30,37
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
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
				<b>25,81</b>	<b>24,55</b>	<b>97,69</b>	<b>717,79</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25,81</b>	<b>24,55</b>	<b>97,69</b>	<b>717,79</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,6 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZENI 117,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 20 grami			
AUGĻI un OGAS 2,7 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

## 12.12.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.4.1	*Mājas sāļvira ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	300/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.SA.8.1.	*Dzērveņu ķīselis ar putukrējumu. (Krējums salds 35%(*A 07))	1	170/30	0,73	8,56	17,74	153,24
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
				<b>18,24</b>	<b>29,90</b>	<b>78,11</b>	<b>667,34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18,24</b>	<b>29,90</b>	<b>78,11</b>	<b>667,34</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami		GAĻA, ZIVIS 46,7 grami		DĀRZENI 38,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,8 grami		KARTUPEĻI 36 grami		PIENA PRODUKTI 44 grami			
AUGĻI un OGAS 131,3 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

## 13.12.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P.8.1.	*Vārīti kartupeļi	1	180	3,68	0,18	27,23	129,17
J.G.8.	*Cūkgaļas kotlete (Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Oļas NPKS (*A 03))	1	70	11,36	13,00	12,53	214,33
J.M.1.1.	*Krējuma mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	80	1,33	8,07	5,18	98,67
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 (Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))	1	160/40	5,89	3,02	25,62	153,89
	*Skolas cepumi A1,3,7	1	40	3,04	5,96	28,16	178,00
				<b>25,95</b>	<b>32,32</b>	<b>100,78</b>	<b>803,32</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25,95</b>	<b>32,32</b>	<b>100,78</b>	<b>803,32</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami		DĀRZENI 88,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 184 grami		PIENA PRODUKTI 184 grami			
AUGĻI un OGAS 36 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

08.12.2024 11:45:11 Lapa Nr. 2

**VIDĒJI:****34,95    29,44    89,65    733,09****KOPĀ:****174,73    147,19    448,24    3665,47**

PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami    GAĻA, ZIVIS 261,7 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 22,1 grami

DĀRZEŅI 428,6 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami

AUGĻI un OGAS 305 grami

KARTUPEĻI 265,4 grami

PIENA PRODUKTI 495,5 grami