

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas (3)C

16.12.2024

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.7.C.	*Gaļas bumbiņas tomātu mērcē(C) (Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas NPKS (*A 03))	1	100	11,78	21,12	4,92	256,92
J.S.1	*Svaigu kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	80	1,29	0,88	5,12	30,65
J.Dz.6	*Ābolu kompots	1	150	0,24	0,48	8,87	40,78
J.SA.6.	*Kukurūzas pārslas ar pienu (Piens 2% (*A 07))	1	30/150	6,90	3,21	31,95	184,50
				22,76	26,94	78,51	646,85
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		DĀRZENĪ 93 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami		KARTUPEĻI 8 grami		PIENA PRODUKTI 150 grami			
AUGĻI un OGAS 60 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

17.12.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.8.	*Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 25%(*A 07))	1	215/5	8,21	7,90	23,09	198,86
	*Bezglutēna maize	1	30	1,38	2,16	11,79	76,20
J.S.16.	*Rīsu krēms ar mērci (Krējums saldo 35%(*A 07))	1	100/150	3,71	9,09	35,77	240,92
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				13,70	19,95	80,45	563,98
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami		DĀRZENĪ 27,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 83,3 grami		PIENA PRODUKTI 30 grami			
AUGĻI un OGAS 167,5 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.12.2024

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.G.9.C.	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē(C) (Krējums saldo 35%(*A 07))	1	100	12,11	17,42	4,33	222,75
J.S.10.	*Balto redīsu burkānu salāti ar eļļu	1	80	0,83	2,07	6,52	49,86
J.DZ.3.	*Jogurts dzeramais (Jogurts Baltais 1l (*A07))	1	180	5,04	2,88	24,30	143,28
	*Cepumi (bez glutēna)	1	40	0,80	8,20	30,60	199,20
				22,05	30,73	89,96	729,94

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"

11.12.2024 19:59:06 Lapa Nr. 1

KOPĀ:	100%		22,05	30,73	89,96	729,94
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami	GAĻA, ZIVIS 65 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami		DĀRZEŅI 96 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 0 grami	KARTUPEĻI 163,6 grami	PIENA PRODUKTI 190 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

19.12.2024

<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.12.	*Vistas rīsu zupa ar dārzeņiem <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	230	11,47	8,55	20,22	205,97
	*Bezglutēna maize	1	30	1,38	2,16	11,79	76,20
J.S.11.	*Kafijas krēms ar mērci <i>(Krējums salds 35%(*A 07))</i>	1	60/140	3,85	15,29	19,96	228,40
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				17,10	26,30	61,47	552,87
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	GAĻA, ZIVIS 55,4 grami			17,10	26,30	61,47	552,87
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami		DĀRZEŅI 14 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 150 grami	KARTUPEĻI 40 grami	PIENA PRODUKTI 42 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

20.12.2024

<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.G.10.2.	*Vistas gaļas plovš	1	200	12,94	11,89	44,48	341,85
J.S.12.	*Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,50	2,03	4,11	36,60
11,5	*Kefīrs <i>(Kefīrs 2% NPKS (*A 07))</i>	1	150/	4,50	3,00	6,75	72,00
	*Rīsu gaļete	1	14	0,87	0,04	8,99	42,13
				18,81	16,96	64,33	492,58
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	GAĻA, ZIVIS 50 grami			18,81	16,96	64,33	492,58
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,7 grami		DĀRZEŅI 109,5 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 0 grami	KARTUPEĻI 0 grami	PIENA PRODUKTI 150 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				18,88	24,18	74,94	597,24
KOPĀ:				94,42	120,88	374,72	2986,22
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,71 grami	GAĻA, ZIVIS 249,2 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 25,3 grami		DĀRZEŅI 340,4 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 377,5 grami	KARTUPEĻI 294,9 grami	PIENA PRODUKTI 562 grami					

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un piejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

Garais pasūtīj. 1-4.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

11.12.2024 19:59:06 Lapa Nr. 2