

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas (piena alerģija(3))

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.8.	*Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu	1	80	1,43	0,79	4,77	25,70
J.Dz.6	*Ābolu kompots	1	150	0,24	0,48	8,87	40,78
J.SA.6.L.	*Kukurūzas pārslas ar augu pienu(L)	1	30/150	6,90	2,91	35,10	196,50
				22,90	26,55	81,31	653,90
KOPĀ: 100%				22,90	26,55	81,31	653,90
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami				DĀRZEŅI 90,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 211 grami		KARTUPEĻI 8 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

17.12.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.8.L.	*Pupiņu zupa ar gaļu (Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01))	1	215	8,08	8,55	22,96	203,65
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
J.SA.9.L	*Auzu pārslu krēms ar mērci(L) (Auzu pārslas (*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))	1	80/120	9,00	16,09	39,34	338,65
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				18,62	25,62	81,64	637,50
KOPĀ: 100%				18,62	25,62	81,64	637,50
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami				DĀRZEŅI 27,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 154 grami		KARTUPEĻI 83,3 grami		PIENA PRODUKTI 27 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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.L.	*Cūkgaļa augu piena mērcē(L) (Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	100	13,16	14,50	7,17	212,51
J.S.10.	*Balto redīsu burkānu salāti ar eļļu	1	80	0,83	2,07	6,52	49,86
	*Piens augu izcelsmes	1	150	4,50	2,70	10,20	85,50
	*Cepumi (alerģijas)	1	30	0,60	6,15	22,95	149,40
				22,36	25,58	71,05	612,12

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 19:57:55 Lapa Nr. 1

KOPĀ:	100%		22,36	25,58	71,05	612,12
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 180 grami	KARTUPEĻI 163,6 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

19.12.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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.9.L.	*Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem <i>(Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	240	15,31	17,30	18,82	295,13
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.S.11.L.	*Kafijas krēms ar mērci(L)	1	110/140	9,55	2,31	28,59	166,56
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				27,54	20,27	75,99	598,39
KOPĀ:		100%		27,54	20,27	75,99	598,39
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	GAĻA, ZIVIS 73,8 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 11,5 grami		DĀRZEŅI 14 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			
AUGĻI un OGAS 227 grami	KARTUPEĻI 40 grami	PIENA PRODUKTI 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

20.12.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<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
	*Jogurts bezlaktozes <i>(Jogurts bez laktozes)</i>	1	150	6,99	3,80	7,20	90,00
	*Rīsu gaļete ar ievārījumu	1	14/20	1,21	0,12	23,62	103,84
				21,64	17,84	79,41	572,29
KOPĀ:		100%		21,64	17,84	79,41	572,29
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	GAĻA, ZIVIS 50 grami						
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:				22,61	23,17	77,88	614,84
KOPĀ:				113,06	115,86	389,40	3074,20
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,8 grami	GAĻA, ZIVIS 267,6 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 27,9 grami		DĀRZEŅI 338,3 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami			
AUGĻI un OGAS 772 grami	KARTUPEĻI 294,9 grami	PIENA PRODUKTI 177 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"

11.12.2024 19:57:56 Lapa Nr. 2