

Ēdienkarte**1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(3)****16.12.2024**

<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.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
J.G.5.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))</i>	1	100	11,57	15,75	5,17	209,17
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 <i>(Piens 2% (*A 07))</i>	1	30/150	6,90	3,21	31,95	184,50
				22,55	21,57	78,76	599,10
KOPĀ: 100%				22,55	21,57	78,76	599,10
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,2 grami				DĀRZEŅI 101,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 60 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 157,5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

17.12.2024

<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.8.	*Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 25%(*A 07))</i>	1	215/5	8,21	7,90	23,09	198,86
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
J.SA.9.	*Auzu pārslu krēms ar mērci <i>(Auzu pārslas (*A 01), Krējums salds 35%(*A 07), Sviests 82,5 NPKS(*A 07))</i>	1	80/120	9,01	15,29	41,36	339,50
	*Augļi ābols	1	150	0,60	1,20	14,70	72,00
				18,96	24,57	88,69	657,56
KOPĀ: 100%				18,96	24,57	88,69	657,56
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami				DĀRZEŅI 27,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 204 grami		KARTUPEĻI 83,3 grami		PIENA PRODUKTI 35,7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

18.12.2024

<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.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
J.G.9.	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))</i>	1	100	12,51	17,46	5,43	229,11
J.S.10.	*Balto redīsu burkānu salāti ar eļļu	1	80	0,83	2,07	6,52	49,86
	*Jogurts <i>(Jogurts Baltais 1l (*A07))</i>	1	150	4,20	2,40	20,25	119,40
10,2	*Skolas cepumi A1,3,7	1	30/	2,28	4,47	21,12	133,50

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 19:56:33 Lapa Nr. 1

				23,09	26,56	77,53	646,72
KOPĀ:	100%			23,09	26,56	77,53	646,72
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 160 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.9.	*Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem <i>(Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	230	12,18	11,55	18,82	230,41
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
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
				21,90	31,75	68,92	651,35
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	GAĻA, ZIVIS 55,4 grami						
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
11,6	*Kefīrs <i>(Kefīrs 2% NPKS (*A 07))</i>	1	200/	6,00	4,00	9,00	96,00
J.K.1	*Mafīns <i>(Mafīns (*A01, A05, A07))</i>	1	60	3,90	15,12	29,76	266,10
				23,34	33,04	87,35	740,55
KOPĀ: 100%							
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 200 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				21,97	27,5	80,25	659,06
KOPĀ:				109,84	137,49	401,25	3295,28
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,71 grami	GAĻA, ZIVIS 249,2 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 26,3 grami		DĀRZEŅI 348,9 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 414 grami	KARTUPEĻI 286,9 grami	PIENA PRODUKTI 595,2 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 19:56:33 Lapa Nr. 2