

Ēdienkarte

5-9.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(3)

16.12.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.P.2.2.	*Vārīti rīsi	1	160	4,08	2,00	44,20	214,25
J.G.5.1.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))	1	120	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.6.1.	*Ābolu kompots	1	200	0,32	0,64	11,83	54,37
J.SA.6.	*Kukurūzas pārslas ar pienu (Piens 2% (*A 07))	1	30/150	6,90	3,21	31,95	184,50
				24,16	22,48	98,27	692,94
KOPĀ: 100%				24,16	22,48	98,27	692,94
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,2 grami				DĀRZEŅI 101,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 80 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 157,5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

17.12.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.8.1.	*Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Grūbas NPKS(*A 01), Krējums skābs 25%(*A 07))	1	245/5	8,94	8,46	26,56	221,06
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.SA.9.	*Auzu pārslu krēms ar mērci (Auzu pārslas (*A 01), Krējums salds 35%(*A 07), Sviests 82,5 NPKS(*A 07))	1	80/120	9,01	15,29	41,36	339,50
	*Augļi ābols	1	150	0,60	1,20	14,70	72,00
				20,83	25,31	101,70	726,96
KOPĀ: 100%				20,83	25,31	101,70	726,96
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami				DĀRZEŅI 32,2 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 204 grami		KARTUPEĻI 95,8 grami		PIENA PRODUKTI 35,7 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

18.12.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.P.8.1.	*Vārīti kartupeļi	1	180	3,68	0,18	27,23	129,17
J.G.9.	*Cūkgaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))	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 (Jogurts Baltais 1l (*A07))	1	150	4,20	2,40	20,25	119,40
	*Skolas cepumi A1,3,7	1	50	3,80	7,45	35,20	222,50

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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

11.12.2024 20:01:27 Lapa Nr. 1

			25,02	29,56	94,63	750,04
KOPĀ:	100%		25,02	29,56	94,63	750,04
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 184 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.9.1.	*Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem <i>(Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	250	12,45	11,87	20,64	241,82
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
J.S.11.1.	*Kafijas krēms ar mērci <i>(Krējums salds 35%(*A 07))</i>	1	80/170	5,08	20,36	25,96	301,62
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				23,40	37,14	76,74	735,98
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	GAĻA, ZIVIS 55,4 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 11,5 grami		DĀRZEŅI 15,4 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 160,7 grami	KARTUPEĻI 44 grami	PIENA PRODUKTI 56 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.	*Vistas gaļas plovš	1	250	14,33	13,21	58,40	416,25
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
J.K.1	*Mafīns <i>(Mafīns (*A01, A05, A07))</i>	1	60	3,90	15,12	29,76	266,10
				23,23	33,36	99,02	790,95
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	GAĻA, ZIVIS 50 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,7 grami		DĀRZEŅI 122 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:				23,33	29,57	94,07	739,37
KOPĀ:				116,64	147,85	470,36	3696,87
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,61 grami	GAĻA, ZIVIS 249,2 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 30,8 grami		DĀRZEŅI 367,1 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 444,7 grami	KARTUPEĻI 323,8 grami	PIENA PRODUKTI 559,2 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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

11.12.2024 20:01:27 Lapa Nr. 2