

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(01/25)

20.01.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.G.1	*Maltas gaļas mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	80	9,83	15,25	3,69	191,86
J.S.1	*Svaigu kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	80	1,29	0,88	5,12	30,65
	*Ūdens ar apelsīnu	1	150	0,09	0,02	0,81	3,78
J.K.1	*Mafins (Mafins (*A01, A05, A07))	1	60	2,09	22,30	48,00	402,01
				18,50	39,65	86,42	765,50
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,31 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami				18,50	39,65	86,42	765,50
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami				DĀRZEŅI 96,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 10 grami KARTUPEĻI 0 grami				PIENA PRODUKTI 13,3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

21.01.2025

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
	*Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (Piens 2,5%(*A 07))	1	150/5	3,79	1,83	25,95	136,57
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
11,12	*Ūdens ar citronu	1	150/	0,05	0,00	0,15	0,82
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				14,73	10,89	78,07	478,65
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami GAĻA, ZIVIS 18,8 grami				14,73	10,89	78,07	478,65
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 27,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 105 grami KARTUPEĻI 83,3 grami				PIENA PRODUKTI 70 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

22.01.2025

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
	*Cīsiņi vārīti	1	80	11,40	9,35	1,29	135,20
J.M.1	*Krējuma mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
J.S.3	*Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	80	1,16	2,58	7,03	55,97
J.DZ.3.	*Jogurts dzeramais (Jogurts Baltais 1l (*A07))	1	180	5,04	2,88	24,30	143,28

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"

18.01.2025 16:38:26 Lapa Nr. 1

*Prjaņņiks (*A01, A07)	1	30	1,77	1,05	22,20	104,10
			23,47	21,06	82,27	615,07
KOPĀ: 100%			23,47	21,06	82,27	615,07
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	GAĻA, ZIVIS 80 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,01 grami		DĀRZEŅI 77,2 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami	KARTUPEĻI 163,6 grami	PIENA PRODUKTI 195 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

23.01.2025

<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.	*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	24	2,74	2,30	10,32	75,12
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
	*Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A 07), Mannā putraimi NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6,07	4,95	37,31	218,55
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				22,53	19,78	85,79	619,28
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	GAĻA, ZIVIS 55,4 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami		DĀRZEŅI 14 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 100 grami	KARTUPEĻI 40 grami	PIENA PRODUKTI 122 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

24.01.2025

<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.4	*Makaroni ar maltu c/g un dārzeņiem <i>(Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	200	13,24	15,77	28,51	309,64
J.S.5	*Svaigu gurķu-diļļu salāti ar eļļu	1	80	0,65	2,09	2,06	29,26
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
	*Ābolu-zemeņu dzēriens	1	150	0,01	0,01	2,98	12,00
J.SA.1.2.	*Biezpiena saldā masa ar mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums salds 35%(*A 07))</i>	1	60/20	7,20	5,47	8,62	112,91
				22,24	23,52	51,71	511,01
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami	GAĻA, ZIVIS 50 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		DĀRZEŅI 108,4 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 37,5		
AUGĻI un OGAS 9 grami	KARTUPEĻI 0 grami	PIENA PRODUKTI 15 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				20,29	22,98	76,85	597,9
KOPĀ:				101,47	114,90	384,26	2989,51
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,61 grami	GAĻA, ZIVIS 254,2 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,71 grami		DĀRZEŅI 324,2 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 37,5		
AUGĻI un OGAS 224 grami	KARTUPEĻI 286,9 grami	PIENA PRODUKTI 415,3 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"

18.01.2025 16:38:27 Lapa Nr. 2