

**Ēdienkarte**

5-9.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(01/25)

20.01.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P. 1.1.	*Vārīti griķi	1	150	7,80	1,80	43,20	205,80
J.G.1.1.	*Maltas gaļas mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	130	13,48	24,94	9,23	316,77
J.S.1	*Svaigu kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	80	1,29	0,88	5,12	30,65
J.Dz.1	*Ūdens ar apelsīnu	1	200	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
				<b>24,75</b>	<b>49,94</b>	<b>106,36</b>	<b>959,01</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24,75</b>	<b>49,94</b>	<b>106,36</b>	<b>959,01</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,51 grami		GAĻA, ZIVIS 62,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,2 grami				DĀRZENĪ 123,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 10 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 33,3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

21.01.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
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
11,11	*Ūdens ar citronu	1	200/	0,09	0,01	0,30	1,65
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
				<b>20,24</b>	<b>15,51</b>	<b>98,86</b>	<b>629,72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20,24</b>	<b>15,51</b>	<b>98,86</b>	<b>629,72</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami		GAĻA, ZIVIS 18,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZENĪ 27,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 110 grami		KARTUPEĻI 83,3 grami		PIENA PRODUKTI 70 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

22.01.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P.8.1.	*Vārīti kartupeļi	1	180	3,68	0,18	27,23	129,17
	*Cūkgaļas cīsiņi	1	80	11,40	9,35	1,29	135,20
J.M.1.1.	*Krējuma mērce (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	80	1,33	8,07	5,18	98,67

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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

18.01.2025 16:46:53 Lapa Nr. 1

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
2001/5	*Prjaņiki (*A01, A07)	1	50	2,95	1,75	37,00	173,50
				<b>25,56</b>	<b>24,81</b>	<b>102,03</b>	<b>735,79</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25,56</b>	<b>24,81</b>	<b>102,03</b>	<b>735,79</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 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 184 grami		PIENA PRODUKTI 204 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

### 23.01.2025

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.9.1.	*Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem (Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	250	12,45	11,87	20,64	241,82
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Mannā biezputra ar ievārtījumu (Piens 2,5%(*A 07), Mannā putraini NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07))	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
				<b>23,94</b>	<b>20,28</b>	<b>97,15</b>	<b>677,89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23,94</b>	<b>20,28</b>	<b>97,15</b>	<b>677,89</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 55,4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami				DĀRZEŅI 15,4 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 100 grami		KARTUPEĻI 44 grami		PIENA PRODUKTI 122 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

### 24.01.2025

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.G.4.1.	*Makaroni ar maltu c/g un dārzeņiem (Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	250	14,58	17,40	37,37	365,41
J.S.5	*Svaigu gurķu-dillu salāti ar eļļu	1	80	0,65	2,09	2,06	29,26
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Ābolu-zemeņu dzēriens	1	200	0,01	0,01	5,95	24,00
J.SA.1.2.	*Biezpiena saldā masa ar mērci (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums salds 35%(*A 07))	1	60/20	7,20	5,47	8,62	112,91
				<b>24,72</b>	<b>25,33</b>	<b>73,08</b>	<b>625,98</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24,72</b>	<b>25,33</b>	<b>73,08</b>	<b>625,98</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami				DĀRZEŅI 118,3 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 37,5	
AUGĻI un OGAS 9 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>23,84</b>	<b>27,17</b>	<b>95,5</b>	<b>725,68</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>119,21</b>	<b>135,87</b>	<b>477,48</b>	<b>3628,39</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,01 grami		GAĻA, ZIVIS 266,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,71 grami				DĀRZEŅI 362,3 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 37,5	
AUGĻI un OGAS 229 grami		KARTUPEĻI 311,3 grami		PIENA PRODUKTI 444,3 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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

18.01.2025 16:46:54 Lapa Nr. 2