

## Ēdienkarte

## 1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas (2)C

17.02.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
J.G.5.C.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (C) (Krējums saldo 35%(*A 07))	1	100	11,19	13,71	4,21	185,47
J.S.6.	*Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu (Saulespuķu sēklas)	1	80	2,64	6,01	5,70	90,82
	*Piens (Piens 2,5%(*A 07))	1	180	5,08	4,50	8,51	94,86
	*Cepumi (bez glutēna)	1	40	0,80	8,20	30,60	199,20
				<b>22,26</b>	<b>33,67</b>	<b>76,67</b>	<b>704,35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22,26</b>	<b>33,67</b>	<b>76,67</b>	<b>704,35</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,3 grami				DĀRZEŅI 92,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 187,5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.02.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.3.	*Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	13,12	15,90	11,98	240,14
	*Bezglutēna maize	1	20	0,92	1,44	7,86	50,80
J.SA.7.	*Biezpiena krēms ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%(*A 07))	1	100/60	9,42	10,83	15,97	199,48
J.Dz.6.	*Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0,02	0,04	0,17	1,63
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				<b>23,88</b>	<b>29,01</b>	<b>45,78</b>	<b>540,05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23,88</b>	<b>29,01</b>	<b>45,78</b>	<b>540,05</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami				DĀRZEŅI 80,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami	
AUGĻI un OGAS 135 grami		KARTUPEĻI 40,2 grami		PIENA PRODUKTI 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

19.02.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 100%</b>							
J.P.C.6.	*Vārīti makaroni (C)	1	120	2,90	1,53	37,41	176,83
J.G.6.	*Vistas fileja dārzeņu mērcē (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	12,65	8,96	3,53	146,20
J.S.7.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu	1	80	0,81	2,04	2,08	30,37
J.Dz.7.	*Upeņu nektāra dzēriens	1	200	0,30	0,00	12,00	49,00
	*Cepumi (bez glutēna)	1	40	0,80	8,20	30,60	199,20

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"

14.02.2025 09:18:04 Lapa Nr. 1

			<b>17,46</b>	<b>20,73</b>	<b>85,62</b>	<b>601,60</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>17,46</b>	<b>20,73</b>	<b>85,62</b>	<b>601,60</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,52 grami	GAĻA, ZIVIS 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		DĀRZEŅI 108 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 2 grami	KARTUPEĻI 0 grami	PIENA PRODUKTI 15 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

## 20.02.2025

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.4.	*Mājas sāļvira ar krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	240/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Bezglutēna maize	1	30	1,38	2,16	11,79	76,20
J.SA.8.	*Dzērveņu ķīselis ar putukrējumu. <i>(Krējums salds 35%(*A 07))</i>	1	150/30	0,72	8,54	14,21	138,56
J.Dz.1	*Ūdens ar apelsīnu	1	200	0,09	0,02	0,81	3,78
	*Augļi ābols	1	150	0,60	1,20	14,70	72,00
				<b>12,06</b>	<b>27,47</b>	<b>51,55</b>	<b>508,22</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	GAĻA, ZIVIS 46,7 grami			<b>12,06</b>	<b>27,47</b>	<b>51,55</b>	<b>508,22</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami		DĀRZEŅI 38,8 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 178,8 grami	KARTUPEĻI 36 grami	PIENA PRODUKTI 44 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

## 21.02.2025

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P.8.2.	*Vārīti kartupeļi	1	200	3,68	0,18	27,23	129,17
J.G.8.C.	*Cūkgaļas kotlete (C) <i>(Olas NPKS (*A 03))</i>	1	70	9,71	12,57	3,43	166,30
J.M.1.2.C.	*Krējuma mērce(C) <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	0,43	5,00	2,14	55,31
J.S.5	*Svaigu gurķu-dillu salāti ar eļļu	1	80	0,65	2,09	2,06	29,26
J.S.9.	*Jogurts ar ogām <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))</i>	1	160/40	5,89	3,02	25,62	153,89
	*Rīsu gaļete	1	14	0,87	0,04	8,99	42,13
				<b>21,23</b>	<b>22,90</b>	<b>69,47</b>	<b>576,06</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami	GAĻA, ZIVIS 45 grami			<b>21,23</b>	<b>22,90</b>	<b>69,47</b>	<b>576,06</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		DĀRZEŅI 88,8 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 36 grami	KARTUPEĻI 199 grami	PIENA PRODUKTI 175 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>19,38</b>	<b>26,76</b>	<b>65,82</b>	<b>586,06</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>96,89</b>	<b>133,78</b>	<b>329,09</b>	<b>2930,28</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,72 grami	GAĻA, ZIVIS 261,7 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,3 grami		DĀRZEŅI 408,2 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 40 grami	
AUGĻI un OGAS 351,8 grami	KARTUPEĻI 275,2 grami	PIENA PRODUKTI 461,5 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"

14.02.2025 09:18:04 Lapa Nr. 2