

**Ēdienkarte**

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas (piena alerģija(2))

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.L.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (L) (Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	100	11,67	13,31	5,56	189,27
J.S.6.	*Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu (Saulespuķu sēklas)	1	80	2,64	6,01	5,70	90,82
	*Piens augu izcelsmes	1	180	5,40	3,24	12,24	102,60
	*Cepumi (alerģijas)	1	40	0,80	8,20	30,60	199,20
				<b>23,06</b>	<b>32,01</b>	<b>81,75</b>	<b>715,89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23,06</b>	<b>32,01</b>	<b>81,75</b>	<b>715,89</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 190 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

18.02.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.3.L.	*Svaigu kāpostu zupa ar gaļu (L) (Garšviela bez sāls (*A 09))	1	250	12,84	13,90	11,66	219,74
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Plānā pankūka ar ievārījumu(L) (Milti kviešu NPKS(*A 01), Olas NPKS (*A 03))	1	100/15	7,33	6,09	49,67	284,07
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>22,87</b>	<b>21,19</b>	<b>90,38</b>	<b>647,84</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22,87</b>	<b>21,19</b>	<b>90,38</b>	<b>647,84</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami				DĀRZEŅI 80,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 150 grami		KARTUPEĻI 40,2 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

19.02.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P.6.	*Vārīti makaroni (Makaroni (*A 01), Sviests 82,5 NPKS(*A 07))	1	120	5,00	3,16	33,47	182,19
J.G.6.L.	*Vistas fileja dārzeņu mērcē(L) (Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	12,68	6,23	4,07	124,15
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

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 09:16:56 Lapa Nr. 1

				<b>18,79</b>	<b>11,43</b>	<b>51,62</b>	<b>385,71</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>			<b>18,79</b>	<b>11,43</b>	<b>51,62</b>	<b>385,71</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 17 grami	KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 1 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

## 20.02.2025

<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>
<b>Pusdienas</b>							
<b>100%</b>							
J.Z.4.L.	*Mājas sāļvira (L) <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	240	8,71	11,55	9,40	176,88
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.SA.13.L.	*Augu piena ķīselis ar dzērveņu mērci (L)	1	150/30	4,43	2,75	26,05	151,81
J.Dz.1	*Ūdens ar apelsīnu	1	200	0,09	0,02	0,81	3,78
K-2103	*Augļi ābols	1	100	0,40	0,80	9,80	48,00
				<b>15,91</b>	<b>15,48</b>	<b>65,14</b>	<b>474,87</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>15,91</b>	<b>15,48</b>	<b>65,14</b>	<b>474,87</b>
<b>100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	GAĻA, ZIVIS 46,7 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami			DĀRZEŅI 38,8 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 278,5 grami	KARTUPEĻI 36 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

## 21.02.2025

<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>
<b>Pusdienas</b>							
<b>100%</b>							
J.P.8.2.	*Vārīti kartupeļi	1	200	3,68	0,18	27,23	129,17
J.G.8.	*Cūkgaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Oļas NPKS (*A 03))</i>	1	70	11,36	13,00	12,53	214,33
J.M.1.2.L.	*Krējuma mērce(L) <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	1,01	2,40	4,12	42,47
J.S.8.	*Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu	1	80	1,43	0,79	4,77	25,70
J.SA.14.L.	*Augu izcelsmes piens ar ogām(L)	1	160/40	5,09	3,02	17,14	118,69
	*Rīsu gaļete	1	14	0,87	0,04	8,99	42,13
				<b>23,44</b>	<b>19,43</b>	<b>74,78</b>	<b>572,49</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>23,44</b>	<b>19,43</b>	<b>74,78</b>	<b>572,49</b>
<b>100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	GAĻA, ZIVIS 45 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,3 grami			DĀRZEŅI 89,3 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 217 grami	KARTUPEĻI 184 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>20,81</b>	<b>19,91</b>	<b>72,73</b>	<b>559,36</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>104,07</b>	<b>99,54</b>	<b>363,67</b>	<b>2796,80</b>
<b>100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,72 grami	GAĻA, ZIVIS 261,7 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 15,6 grami			DĀRZEŅI 408,7 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 852,5 grami	KARTUPEĻI 260,2 grami		PIENA PRODUKTI 1 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 09:16:57 Lapa Nr. 2