

Ēdienkarte**1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(2)****17.02.2025**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
J.G.5.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07))</i>	1	100	11,57	15,75	5,17	209,17
J.S.6.	*Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu <i>(Saulespuķu sēklas)</i>	1	80	2,64	6,01	5,70	90,82
K-934	*Piens <i>(Piens 2% (*A 07))</i>	1	200	6,00	4,00	9,40	98,00
	*Salmiņi ar sezama sēklām <i>(Salmiņi ar sezama sēklām)</i>	1	70	51,80	2,10	37,10	187,60
				74,56	29,11	85,02	719,59
KOPĀ: 100%				74,56	29,11	85,02	719,59
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 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 207,5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

18.02.2025

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</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.3.	*Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/10	13,12	15,90	11,98	240,14
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
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
J.Pu.1	*Auzu pārslu biezputra ar levārtjumu <i>(Auzu pārslas (*A 01), Piens 2,5%(*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6,79	6,56	34,91	226,36
				22,61	23,66	75,94	610,53
KOPĀ: 100%				22,61	23,66	75,94	610,53
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami				DĀRZEŅI 80,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 105 grami		KARTUPEĻI 40,2 grami		PIENA PRODUKTI 132 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

19.02.2025

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
J.P.6.	*Vārīti makaroni <i>(Makaroni (*A 01))</i>	1	120	4,99	2,33	33,46	174,72
J.G.6.	*Vistas fileja dārzeņu mērcē <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	100	12,65	8,96	3,53	146,20

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. 1-4.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

14.02.2025 09:05:27 Lapa Nr. 1

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
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
				21,55	20,93	77,87	586,29
KOPĀ: 100%				21,55	20,93	77,87	586,29
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> <i>(Alerģēni)</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.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
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
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
	*Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A 07), Mannā putraini NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6,07	4,95	37,31	218,55
				21,30	25,93	78,60	638,25
KOPĀ: 100%				21,30	25,93	78,60	638,25
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami		GAĻA, ZIVIS 46,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami				DĀRZEŅI 38,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 110 grami		KARTUPEĻI 36 grami		PIENA PRODUKTI 142 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

21.02.2025

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
J.G.8.	*Cūkgaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Olas NPKS (*A 03))</i>	1	70	11,36	13,00	12,53	214,33
J.M.1	*Krējuma mērce <i>(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	0,83	5,04	3,24	61,67
J.S.8.	*Svaigu kāpostu-dillu salāti ar eļļu	1	80	1,43	0,79	4,77	25,70
J.S.9.	*Jogurts ar ogām <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))</i>	1	160/40	5,89	3,02	25,62	153,89
10,2	*Skolas cepumi A1,3,7	1	30/	2,28	4,47	21,12	133,50
				25,06	26,48	91,49	703,94
KOPĀ: 100%				25,06	26,48	91,49	703,94
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 37 grami		KARTUPEĻI 163,6 grami		PIENA PRODUKTI 175 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				33,02	25,22	81,78	651,72
KOPĀ:				165,08	126,11	408,92	3258,60
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,02 grami		GAĻA, ZIVIS 261,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami				DĀRZEŅI 408,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 254 grami		KARTUPEĻI 239,8 grami		PIENA PRODUKTI 671,5 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 09:05:27 Lapa Nr. 2