

**Ēdienkarte**

5-9.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(2)

17.02.2025

<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.P.2.1.	*Vārīti rīsi	1	130	3,31	1,62	35,93	174,13
J.G.5.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem ( <i>Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums saldo 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
				<b>75,32</b>	<b>29,48</b>	<b>93,30</b>	<b>759,72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>75,32</b>	<b>29,48</b>	<b>93,30</b>	<b>759,72</b>
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

18.02.2025

<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.3.1.	*Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu ( <i>Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i> )	1	290/10	13,41	16,43	13,48	251,47
	*Rudzu maize (*A01) ( <i>Maize Rudzu (*A01)</i> )	1	60	3,42	0,54	28,62	141,60
	*Sēklu maize ( <i>Maize-sēklu (*A 01)</i> )	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
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
				<b>26,78</b>	<b>26,67</b>	<b>97,30</b>	<b>744,18</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26,78</b>	<b>26,67</b>	<b>97,30</b>	<b>744,18</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami				DĀRZEŅI 91 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 105 grami		KARTUPEĻI 45,4 grami		PIENA PRODUKTI 132 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

19.02.2025

<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.P.6.1.	*Vārīti makaroni ( <i>Makaroni (*A 01)</i> )	1	150	6,24	0,96	41,82	200,88

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"

14.02.2025 09:19:51 Lapa Nr. 1

J.G.6.1.	*Vistas fileja dārzenu mērcē (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	120	12,92	11,65	4,67	176,42
J.S.7.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu	1	80	0,81	2,04	2,08	30,37
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	24	2,74	2,30	10,32	75,12
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
				<b>25,81</b>	<b>24,55</b>	<b>97,69</b>	<b>717,79</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25,81</b>	<b>24,55</b>	<b>97,69</b>	<b>717,79</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,6 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		DĀRZENI 117,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 20 grami			
AUGĻI un OGAS 2,7 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

## 20.02.2025

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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.4.1	*Mājas sāļvira ar krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	300/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Sēklu maize (Maize-sēklu (*A 01))	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
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 ievārijumu (Piens 2,5%(*A 07), Mannā putraimi NPKS(*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6,07	4,95	37,31	218,55
				<b>23,58</b>	<b>26,29</b>	<b>97,68</b>	<b>732,65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23,58</b>	<b>26,29</b>	<b>97,68</b>	<b>732,65</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami		GAĻA, ZIVIS 46,7 grami		DĀRZENI 38,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami		KARTUPEĻI 36 grami		PIENA PRODUKTI 142 grami			
AUGĻI un OGAS 110 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

## 21.02.2025

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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.8.1.	*Vārīti kartupeļi	1	180	3,68	0,18	27,23	129,17
J.G.8.	*Cūkgaļas kotlete (Maize-baltmaize(*A 01 A07 A11), Oļas NPKS (*A 03))	1	70	11,36	13,00	12,53	214,33
J.M.1.1.	*Krējuma mērcē (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
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 (Jogurts bezpiedevu NPKS(*A07))	1	160/40	5,89	3,02	25,62	153,89
	*Skolas cepumi A1,3,7	1	40	3,04	5,96	28,16	178,00
				<b>25,95</b>	<b>32,32</b>	<b>100,78</b>	<b>803,32</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25,95</b>	<b>32,32</b>	<b>100,78</b>	<b>803,32</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami		DĀRZENI 88,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 184 grami		PIENA PRODUKTI 184 grami			
AUGĻI un OGAS 36 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

produktu piegādē un pieejamību tirgū

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

Garais pasūtīj. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

14.02.2025 09:19:52 Lapa Nr. 2

**VIDĒJI:****35,49    27,86    97,35    751,53****KOPĀ:****177,44    139,31    486,75    3757,66**

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,3 grami    GAĻA, ZIVIS 261,7 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 8,8 grami

DĀRZEŅI 428,6 grami

AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami

AUGĻI un OGAS 253,7 grami

KARTUPEĻI 265,4 grami

PIENA PRODUKTI 685,5 grami