

Ēdienkarte

1-4.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(4)

31.03.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.G.11.	*Malta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	80	8,00	12,66	6,94	174,32
J.S.13.	*Burkānu salāti ar kukurūzu un eļļu	1	80	1,38	1,27	8,80	56,33
J.DZ.3.	*Jogurts dzeramais (Jogurts Baltais 1l (*A07))	1	180	5,04	2,88	24,30	143,28
J.K.1.	*Auzu-kokosa lielcepums (A01; A03)	1	40	2,80	7,60	26,80	186,00
				22,42	25,61	95,64	697,13
KOPĀ: 100%				22,42	25,61	95,64	697,13
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 129,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 186,3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

01.04.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.Z.2	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	250/10	9,62	12,25	16,23	214,62
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
J.P.1.	*Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens 2,5%(*A 07), Sviests 82% (*A 07))	1	220	5,94	4,94	46,33	255,95
	*Banāns	1	150	2,25	0,15	31,50	136,35
				20,09	17,70	113,14	701,32
KOPĀ: 100%				20,09	17,70	113,14	701,32
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,73 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami				DĀRZEŅI 75,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 150 grami		KARTUPEĻI 47 grami		PIENA PRODUKTI 132 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

02.04.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
	*Vistas fileja karija mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	80	15,97	9,75	4,28	169,21
J.S.14.	*Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	1	70	1,04	3,07	6,20	56,61
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
	*Citronu dzēriens	1	150	0,02	0,00	2,06	8,31
	*Prjaņiks (*A01, A07)	1	30	1,77	1,05	22,20	104,10

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"

27.03.2025 08:45:03 Lapa Nr. 1

			23,21	14,21	68,49	500,28
KOPĀ:	100%		23,21	14,21	68,49	500,28
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	GAĻA, ZIVIS 65 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		DĀRZEŅI 78,5 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 2 grami	KARTUPEĻI 163,6 grami	PIENA PRODUKTI 10 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

03.04.2025

<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>
Pusdienas							
	100%						
J.Z.14.	*Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/10	10,31	14,34	15,88	235,25
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	36	4,10	3,46	15,48	112,68
J.Pu.1	*Auzu pārslu biežputra 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
K-2105	*Augļi bumbieris	1	100	0,40	0,30	9,50	42,30
				21,60	24,66	75,77	616,59
KOPĀ:				21,60	24,66	75,77	616,59
	100%						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami	GAĻA, ZIVIS 30 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		DĀRZEŅI 34,8 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami		
AUGĻI un OGAS 100 grami	KARTUPEĻI 40 grami	PIENA PRODUKTI 132 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

04.04.2025

<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>
Pusdienas							
	100%						
J.P.14.	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	160	3,61	3,70	21,96	138,64
J.G.14.	*Cepts vistas šķiņķītis <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	70	17,87	16,95	0,68	228,87
J.S.15.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu salāti ar eļļu	1	100	0,93	3,05	2,77	42,08
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	20	1,14	0,18	9,54	47,20
J.Dz.10.	*Dzēriens dzērveņu	1	150	0,00	0,00	29,80	105,24
	*Biezpiena sieriņš Kārums <i>(Biezpiena sieriņš (*A07;08))</i>	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
				29,26	33,46	80,54	733,93
KOPĀ:				29,26	33,46	80,54	733,93
	100%						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami	GAĻA, ZIVIS 105 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,6 grami		DĀRZEŅI 94 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami		
AUGĻI un OGAS 46,2 grami	KARTUPEĻI 139,7 grami	PIENA PRODUKTI 30,4 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

VIDĒJI:				23,32	23,13	86,72	649,85
KOPĀ:				116,58	115,64	433,58	3249,25
	100%						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,03 grami	GAĻA, ZIVIS 277,5 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,6 grami		DĀRZEŅI 412,1 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami		
AUGĻI un OGAS 298,2 grami	KARTUPEĻI 390,3 grami	PIENA PRODUKTI 490,7 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"

27.03.2025 08:45:03 Lapa Nr. 2