

**Ēdienkarte**

5-9.kl. E.Kauliņa vsk. pusdienas(4)

31.03.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.P. 1.1.	*Vārīti griķi	1	150	7,80	1,80	43,20	205,80
J.G.11.1.	*Malta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums saldo 35%(*A 07), Milti kviešu NPKS(*A 01))	1	100	8,54	14,57	9,65	204,62
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
				<b>25,56</b>	<b>28,12</b>	<b>112,75</b>	<b>796,03</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25,56</b>	<b>28,12</b>	<b>112,75</b>	<b>796,03</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		GAĻA, ZIVIS 37,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				DĀRZEŅI 148,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 188,8 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

01.04.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
J.Z.2.1.	*Biešu zupa ar gaļu/krējumu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	1	310	10,12	13,07	19,87	238,91
	*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
				<b>20,59</b>	<b>18,52</b>	<b>116,78</b>	<b>725,61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20,59</b>	<b>18,52</b>	<b>116,78</b>	<b>725,61</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,83 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,3 grami				DĀRZEŅI 92,8 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 150 grami		KARTUPEĻI 57,7 grami		PIENA PRODUKTI 132 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

02.04.2025

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-701/3	*Vārīti kartupeļi	1	180	3,68	0,18	27,23	129,17
	*Vistas fileja karija mērcē (Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%(*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	100	19,76	11,74	6,33	210,67
J.S.14.	*Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	1	70	1,04	3,07	6,20	56,61
11,1	*Citronu dzēriens	1	200/	0,04	0,00	5,01	20,22
2001/5	*Prjāņiki (*A01, A07)	1	50	2,95	1,75	37,00	173,50
	*Rudzu maize (*A01) (Maize Rudzu (*A01))	1	62	3,53	0,56	29,57	146,32

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"

27.03.2025 08:50:00 Lapa Nr. 1

			<b>31,00</b>	<b>17,30</b>	<b>111,34</b>	<b>736,49</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>31,00</b>	<b>17,30</b>	<b>111,34</b>	<b>736,49</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	GAĻA, ZIVIS 80 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,9 grami		DĀRZEŅI 83,8 grami			AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 4 grami	KARTUPEĻI 184 grami	PIENA PRODUKTI 12 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

### 03.04.2025

<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.14.1.	*Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējumu <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	250/20	13,10	19,47	20,09	309,81
	*Sēklu maize <i>(Maize-sēklu (*A 01))</i>	1	48	5,47	4,61	20,64	150,24
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
	*Augļi bumbieris	1	150	0,60	0,45	14,25	63,45
				<b>25,96</b>	<b>31,09</b>	<b>89,89</b>	<b>749,86</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami	GAĻA, ZIVIS 37,5 grami			<b>25,96</b>	<b>31,09</b>	<b>89,89</b>	<b>749,86</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		DĀRZEŅI 43,5 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 150 grami	KARTUPEĻI 50 grami	PIENA PRODUKTI 142 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### 04.04.2025

<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.14.1.	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	180	4,06	4,20	24,71	156,26
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.15.1.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu salāti ar eļļu	1	80	0,70	1,06	2,17	20,84
	*Rudzu maize (*A01) <i>(Maize Rudzu (*A01))</i>	1	60	3,42	0,54	28,62	141,60
J.Dz.10.1.	*Dzēriens dzērveņu	1	200	0,00	0,00	39,40	138,99
	*Biezpiena sieriņš Kārums <i>(Biezpiena sieriņš (*A07;08))</i>	1	45	5,71	9,58	15,79	171,90
				<b>31,76</b>	<b>32,33</b>	<b>111,37</b>	<b>858,46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	GAĻA, ZIVIS 105 grami			<b>31,76</b>	<b>32,33</b>	<b>111,37</b>	<b>858,46</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,6 grami		DĀRZEŅI 77,5 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
AUGĻI un OGAS 61,2 grami	KARTUPEĻI 157,2 grami	PIENA PRODUKTI 34,2 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

<b>VIDĒJI:</b>				<b>26,97</b>	<b>25,47</b>	<b>108,43</b>	<b>773,29</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>134,87</b>	<b>127,36</b>	<b>542,13</b>	<b>3866,45</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,03 grami	GAĻA, ZIVIS 300 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 11,8 grami		DĀRZEŅI 446,5 grami				AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami	
AUGĻI un OGAS 365,2 grami	KARTUPEĻI 448,9 grami	PIENA PRODUKTI 509 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. 5-9.kl. E.Kauliņa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

27.03.2025 08:50:00 Lapa Nr. 2