

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

12.05. – 16.05. 2025. g.

PIRMDIENA 12.05.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                             | P.sk. | Gat.sv.                       | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|----------------------------------------------|-------|-------------------------------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                        |                                              |       |                               |           |           |       |            |           |
|                                  | *Svaigie tomāti                              | 1     | 50                            |           |           |       |            |           |
|                                  | *Sautēta cūkgaļa<br>(Kvieši, krējums skābs ) | 1     | 50/50                         |           |           |       |            |           |
|                                  | *Vārīti griķi<br>(Sviests)                   | 1     | 110                           |           |           |       |            |           |
|                                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                        | 1     | 25                            |           |           |       |            |           |
|                                  | *Tēja ar cukuru                              | 1     | 200                           |           |           |       |            |           |
|                                  | *Cepumi<br>(kvieši, olas )                   | 1     | 10                            |           |           |       |            |           |
|                                  | *Āboli                                       |       | 150                           |           |           |       |            |           |
|                                  |                                              |       |                               | €2,53     | 26,56     | 24,30 | 93,35      | 703,50    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami                 |       | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                              |       |                               |           |           |       |            |           |

OTRDIENA 13.05.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                           | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen.                     | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|--------------------------------------------|-------|---------|-------------------------------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                        |                                            |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Biešu zupa ar krējumu<br>(Krējums skābs ) | 1     | 200/5   |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu        | 1     | 50      |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Mājas sautējums ar cūkgaļu                | 1     | 50/120  |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Karkadē dzēriens ar cukuru                | 1     | 200     |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                      | 1     | 25      |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Bumbieri                                  |       | 130     |                               |           |       |            |           |
|                                  |                                            |       |         | €2,53                         | 26,67     | 27,33 | 93,05      | 725,38    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami               |       |         | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                            |       |         |                               |           |       |            |           |

TREŠDIENA 14.05.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                           | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen.                      | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------------------------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                            |       |         |                                |           |       |            |           |
|           | *Sv. kāpostu salāti ar eļļu                                | 1     | 60      |                                |           |       |            |           |
|           | *Cūkgaļas kotlete ar biezpienu<br>(Biezpiens,kvieši,piens) | 1     | 60      |                                |           |       |            |           |
|           | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests)                      | 1     | 120     |                                |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                      | 1     | 25      |                                |           |       |            |           |
|           | *Kakao ar pienu un cukuru<br>(Piens)                       | 1     | 200     |                                |           |       |            |           |
|           | *Banāni ar zemeņu mērci                                    | 1     | 60/30   |                                |           |       |            |           |
|           |                                                            |       |         | €2,53                          | 24,50     | 25,98 | 91,39      | 701,35    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami                               |       |         | PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami |           |       |            |           |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

12.05. – 16.05. 2025. g.

CETURTDIENA 15.05.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                                          | P.sk.                         | Gat.sv.  | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                           |                               |          |           |           |       |            |           |
|           | *Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu<br>(Krējums skābs,olas) | 1                             | 200/15/5 |           |           |       |            |           |
|           | *Burkānu salāti ar krējumu<br>(Krējums skābs )                            | 1                             | 50       |           |           |       |            |           |
|           | *Vistas frikase<br>(Krējums skābs )                                       | 1                             | 60/20    |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti rīsi<br>(Sviests)                                                 | 1                             | 120      |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                                     | 1                             | 25       |           |           |       |            |           |
|           | *Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru<br>(Piens)                           | 1                             | 200      |           |           |       |            |           |
|           |                                                                           |                               |          | €2,53     | 27,98     | 25,36 | 101,74     | 746,79    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 grami                                              | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |          |           |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 16.05.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                         | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                        |                                                        |                               |         |           |           |       |            |           |
|                                  | *Biešu salāti ar eļļu                                  | 1                             | 60      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Cūk gaļas kotlete<br>(Kvieši, olas)                   | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Kartupeļi vārīti<br>(Sviests)                         | 1                             | 160     |           |           |       |            |           |
|                                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                  | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Biezpiena sieriņš “Mazulis”<br>(Piena olbaltumvielas) | 1                             | 40      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Tēja ar cukuru                                        | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|                                  | *Bumbieri                                              |                               | 100     |           |           |       |            |           |
|                                  |                                                        |                               |         | €2,53     | 22,47     | 28,99 | 85,65      | 700,26    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami                           | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                        |                               |         |           |           |       |            |           |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.