

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

08.09. – 12.09. 2025. g.

PIRMDIENA 08.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				€2,53	23,82	25,92	87,61	680,33
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 09.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Piena zupa ar rīsiem (Piens, sviests)	1	200					
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Kvieši, piens, biezpiens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		140					
				€2,53	27,69	22,38	92,45	695,79
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 10.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Āboli	1	200					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	20					
				€2,53	25,43	25,17	80,06	660,70
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

08.09. – 12.09. 2025. g.

CETURTDIENA 11.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi i vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis	1	150					
	<i>(Piens, sviests)</i>							
	*Rupjmaize	1	25					
	<i>(Rudzi)</i>							
	*Kakao ar pienu un cukuru	1	200					
	<i>(Piens)</i>							
	*Mafins	1	50					
	<i>(Kvieši, olas)</i>							
				€2,53	28,00	28,98	90,55	735,73
KOPĀ:	PIEVIENTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

PIEKTDIENA 12.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu	1	200/50/5					
	(Krējums skābs)							
	*Vārīti makaroni ar sieru	1	130/15					
	(Kvieši, siers, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis"	1	40					
	(Piena olbaltumvielas)							
				€2,53	27,21	25,78	78,19	656,99
KOPĀ:	PIEVIENTAIS SĀLS 1,52 grami	PIEVIENTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: