

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. 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 assorti salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sierīšs “Mazulis” (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Āboli		100					
				€2,53	26,71	32,54	99,63	801,56
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 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					
	*Biešu salāti ar eļļu	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	28,00	27,80	96,01	760,72
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 10.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	160					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	20					
	*Banāni		100					
				€2,53	29,57	31,11	98,98	804,36
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

08.09. – 12.09. 2025. g.

CETURTDIENA 11.09.

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

PIEKTDIENA 12.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/50/10					
	*Vārīti makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	200/30					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ķīmeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri	1	140					
				€2,53	35,73	30,17	106,27	844,30
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: