

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

15.09. – 19.09. 2025. g.

PIRMDIENA 15.09.

| Ēdienr.                                                                    | Ēdiena nosaukums                  | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| (Alerģēni)                                                                 |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
| Pusdienas                                                                  |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Gulašs cūkgaļas                  | 1     | 50/50   |           |           |       |            |           |
|                                                                            | (Kvieši)                          |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Vārīti rīsi (sviests)            | 1     | 120     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Rupjmaize                        | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | (Rudzi)                           |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Tēja ar cukuru                   | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Cepumi                           | 1     | 10      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | (Kvieši,olas)                     |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Bumbieri                         | 1     | 120     |           |           |       |            |           |
|                                                                            |                                   |       |         | €2,53     | 23,18     | 27,22 | 94,63      | 716,95    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni)                                           |                                   |       |         |           |           |       |            |           |

OTRDIENA 16.09.

| Ēdienr.                                                                    | Ēdiena nosaukums                  | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                  |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Borščs ar krējumu                | 1     | 200/5   |           |           |       |            |           |
|                                                                            | (Krējums skābs)                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Svaig. kāpostu salāti ar krējumu | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | (Krējums skābs)                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Vistas kotlete                   | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | (Kvieši, olas)                    |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Kartupeļu biezenis               | 1     | 150     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | (Piens, sviests)                  |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Rupjmaize                        | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | (Rudzi)                           |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Karkadē dzēriens ar cukuru       | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Āpelsīni                         |       | 150     |           |           |       |            |           |
|                                                                            |                                   |       |         | €2,53     | 21,22     | 26,09 | 83,74      | 659,56    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 1,80 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |                                   |       |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 17.09.

| Ēdienr.                                                                     | Ēdiena nosaukums                     | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                   |                                      |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                             | *Svaiga saldā paprika                | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                             | *Makaroni ar maltu cūkgaļu           | 1     | 130/50  |           |           |       |            |           |
|                                                                             | (Kvieši)                             |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                             | *Rupjmaize                           | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                             | (Rudzi)                              |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                             | *Šokolādes krēms                     | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                             | (Krējums skābs)                      |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                             | *Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                             | (Piens)i                             |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                             |                                      |       |         | €2,53     | 25,55     | 28,80 | 75,10      | 662,44    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami |                                      |       |         |           |           |       |            |           |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni)                                            |                                      |       |         |           |           |       |            |           |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

15.09. – 19.09. 2025. g.

CETURTDIENA 18.09.

| Ēdienr.                                                               | Ēdiena nosaukums           | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| (Alerģēni)                                                            |                            |       |         |           |           |       |            |           |
| Pusdienas                                                             |                            |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Burkānu salāti ar eļļu    | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Vistas gaļas sitenis      | 1     | 70      |           |           |       |            |           |
|                                                                       | (Olas, kvieši)             |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Kartupeļu biezenis        | 1     | 150     |           |           |       |            |           |
|                                                                       | (Sviests, piens)           |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Rupjmaize                 | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                       | (Rudzi)                    |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Kakao ar pienu un cukuru  | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                       | (Piens)                    |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Sviestmaize ar ievārījumu | 1     | 20/3/15 |           |           |       |            |           |
|                                                                       | (Kvieši, sviests)          |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                       |                            |       |         | €2,53     | 27,47     | 28,89 | 82,76      | 700,86    |
| KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |                            |       |         |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                      |                            |       |         |           |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 19.09.

| Ēdienr.                                                               | Ēdiena nosaukums              | P.sk. | Gat.sv.  | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|----------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| (Alerģēni)                                                            |                               |       |          |           |           |       |            |           |
| Pusdienas                                                             |                               |       |          |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Kartupeļu zupa ar cūkgaļas   | 1     | 200/15/5 |           |           |       |            |           |
|                                                                       | frikadelēm un krējumu         |       |          |           |           |       |            |           |
|                                                                       | (Krējums skābs, olas)         |       |          |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Biešu salāti ar eļļu         | 1     | 50       |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) | 1     | 60       |           |           |       |            |           |
|                                                                       | (Olas, siers, kvieši)         |       |          |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Vārīti makaroni              | 1     | 120      |           |           |       |            |           |
|                                                                       | (Kvieši, sviests)             |       |          |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Rupjmaize                    | 1     | 25       |           |           |       |            |           |
|                                                                       | (Rudzi)                       |       |          |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Tējas dzēriens ar cukuru     | 1     | 200      |           |           |       |            |           |
|                                                                       | *Bumbieri                     |       | 130      |           |           |       |            |           |
|                                                                       |                               |       |          | €2,53     | 24,72     | 27,21 | 100,32     | 748,78    |
| KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,78 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |                               |       |          |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                      |                               |       |          |           |           |       |            |           |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: