

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.- 4. kl.

29.09. – 03.10. 2025. g.

PIRMDIENA 29.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Banāni		100					
				€2,53	18,42	27,86	102,28	735,51
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 30.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
				€2,53	24,73	28,53	72,84	647,27
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 01.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaiga saldā paprika	1	40					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	130					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,53	24,11	23,86	101,23	721,26
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.- 4. kl.

29.09. – 03.10. 2025. g.

CETURTDIENA 02.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60					
	*Vistas gaļas sitenis (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Apelsīni		100					
				€2,53	26,59	27,52	76,82	664,59
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 gramu	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramu						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA 03.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Soļanka “skolas” ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/10					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši,piens,biezpiens,olas)</i>	1	80/15					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		100					
				€2,53	21,06	23,40	74,66	597,15
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 gramu	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 gramu						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: