

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. 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	140					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Āboli		200					
				€2,53	18,96	29,46	116,78	811,32
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 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	250/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	40					
				€2,53	27,43	36,79	90,01	800,78
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 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 5.-9. 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					
	*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	20/5/15					
				€2,53	27,52	31,61	87,51	744,51
OPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slipā 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	250/20					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši,piens,biezpiens,olas)</i>	1	80/25					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli		80					
				€2,53	27,99	36,00	100,76	843,27
OPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami						
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: