

Ēdienkarte
PUSDIENAS 5.-9. kl.

13.10. – 17.10. 2025. g.

PIRMDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Vārīti rīsi (sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (Kvieši,olas)	1	10					
	*Apelsīni	1	130					
				€2,53	23,88	27,12	90,54	705,93
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami								
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 14.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Borščs ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ābolu kompots	1	200					
				€2,53	25,53	28,75	90,76	723,53
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								

TREŠDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	140/60					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50					
	*Apelsīnu kompots ar cukuru	1	200					
				€2,53	26,63	35,09	88,84	777,39
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

13.10. – 17.10. 2025. g.

CETURTDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas gaļas sitenis dārzeņu mīklā	1	70					
	(Kvieši, piens, olas)							
	*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								
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA 17.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Zirņu zupa ar krējumu	1	250/10					
	(Krējums skābs)							
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas)	1	60					
	(Olas, siers, kvieši)							
	*Vārīti makaroni	1	120					
	(Kvieši, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Zemeņu kompots ar cukuru	1	200					
				€2,53	27,33	26,63	90,50	712,93
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

“Skolas piens” 500 ml. nedēļā
“Skolas augļi” 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: