

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

03.11. – 08.11. 2025. g.

PIRMDIENA 03.11.

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					
	*Banāni		90					
				€2,53	19,38	28,36	110,99	778,52
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

OTRDIENA 04.11.

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 2,28 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 05.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Zemeņu kompots	1	200					
				€2,53	23,28	27,79	90,83	708,98
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

CETURTDIENA 06.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60					
	*Vistas gaļas sitenis (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Upeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	20/5/15					
				€2,53	24,59	28,90	85,65	700,96
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 07.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/20					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/25					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli		80					
				€2,53	27,99	36,00	100,76	843,27
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami						

SESTDIENA 08.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Zirņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) (Olas, siers, kvieši)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Zemeņu kompots ar cukuru	1	200					
				€2,53	27,33	26,63	90,50	712,93
"Skolas piens" 500 ml. nedēļā "Skolas augļi" 300 gr. nedēļā								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS: