

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

03.11. – 08.11. 2025. g.

PIRMDIENA 03.11.

| Ēdienr.                                                                    | Ēdiena nosaukums                                                   | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                  |                                                                    |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Balto redīsu salāti ar krējumu<br>(Krējums skābs)                 | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Cūkgaļas tefteli ar mērci<br>(Kvieši)                             | 1     | 60/50   |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Vārīti rīsi<br>(Sviests)                                          | 1     | 140     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Tēja ar cukuru                                                    | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                              | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Putu krējums ar kukurūzas pārslām<br>(Piena olbalt.,zemesrieksti) | 1     | 40/5    |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Āboli                                                             |       | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                            |                                                                    |       |         | €2,53     | 20,85     | 31,76 | 119,15     | 848,12    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 gramī      PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 gramī |                                                                    |       |         |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                           |                                                                    |       |         |           |           |       |            |           |

OTRDIENA 04.11.

| Ēdienr.                                                                    | Ēdiena nosaukums                           | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                  |                                            |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Krējums skābs) | 1     | 250/5   |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu        | 1     | 70      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Gulašs cūkgaļas<br>(Kvieši)               | 1     | 50/50   |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Kartupeļu biezenis<br>(Piens, sviests)    | 1     | 150     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Karkadē dzēriens ar cukuru                | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                      | 1     | 40      |           |           |       |            |           |
|                                                                            |                                            |       |         | €2,53     | 27,43     | 36,79 | 90,01      | 800,78    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 2,28 gramī      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramī |                                            |       |         |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                           |                                            |       |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 05.11.

| Ēdienr.                                                                    | Ēdiena nosaukums                     | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                  |                                      |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Skābētu kāpostu salāti ar eļļu      | 1     | 70      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Vistas kotlete<br>(Kvieši, olas)    | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši,sviests) | 1     | 140     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Skolas maizīte<br>(Kvieši, olas)    | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Kakao ar pienu un cukuru<br>(Piens) | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Āboli                               |       | 150     |           |           |       |            |           |
|                                                                            |                                      |       |         | €2,53     | 27,21     | 32,77 | 123,51     | 904,77    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 gramī      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramī |                                      |       |         |           |           |       |            |           |

CETURTDIENA 06.11.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                                 | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kalorijas |
|-----------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                  |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu                   | 1                             | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Vistas sitenis<br>(Kvieši, olas)                                | 1                             | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Kartupeļu biezenis<br>(Piens, sviests)                          | 1                             | 150     |           |           |       |            |           |
|           | *Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru<br>(Piens)                  | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                            | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|           | Smalkmaizīte ar biezpienu<br>(Kvieši, biezpiens, olas)           | 1                             | 60      |           |           |       |            |           |
|           |                                                                  |                               |         | €2,53     | 34,84     | 32,51 | 101,59     | 829,67    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni) | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 07.11.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                                                 | P.sk.                          | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kalorijas |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                                  |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *Soļanka "skolas" ar krējumu<br>(Krējums skābs)                                  | 1                              | 250/20  |           |           |       |            |           |
|           | *Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu<br>(Kvieši, piens, biezpiens, olas) | 1                              | 80/25   |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(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<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)                 | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami |         |           |           |       |            |           |

SESTDIENA 08.11.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                         | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kalorijas |
|-----------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                        |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Zirņu zupa ar krējumu<br>(Krējums skābs)              | 1                             | 250/10  |           |           |       |            |           |
|           | *Biešu salāti ar eļļu                                  | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|           | *Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas)<br>(Olas, siers, kvieši) | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests)                  | 1                             | 160     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                  | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|           | *Tējas dzēriens ar cukuru                              | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|           |                                                        |                               |         | €2,53     | 31,81     | 32,95 | 102,10     | 833,87    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,92 grami                           | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2