

PUSDIENAS 5.-9. kl.

24.11. – 28.11. 2025. g.

PIRMDIENA 24.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	20					
	*Āboli		85					
				€2,53	27,04	24,28	93,62	705,87

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

OTRDIENA 25.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Bumbieri		90					
				€2,53	26,47	27,21	88,09	703,42

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

TREŠDIENA 26.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens,kvieši,piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Banāni ar zemeņu mērci	1	60/30					
				€2.53	24.50	25.98	91.39	701.35

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami
(*Sīlīpā rakstā norādīti alergēni*)

PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

24.11. – 28.11. 2025. g.

CETURTDIENA 27.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs, olas)	1	200/15/5					
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ābolu sulas dzēriens	1	200					
				€2,53	27,99	23,51	99,36	720,67
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 28.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,53	24,03	33,23	79,02	706,25
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā
"Skolas augļi" 300 g. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.