

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

02.03. – 06.03. 2026. g.

PIRMDIENA 02.03.

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	18,98	29,38	115,79	806,72
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 03.03.

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	€0,12	1,48	0,24	19,96	87,56
				€2,53	27,43	36,79	90,01	800,78
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 04.03.

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	50					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	130					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Augļu sulas žeļeja ar putukrējumu (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,53	21,18	25,95	102,26	731,58
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

02.03. – 06.03. 2026. g.

CETURTDIENA 05.03.

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					
	*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 1,04 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA 06.03.

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
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami						
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2