

Ēdienkarte
PUSDIENAS 1.- 4. kl.

Skolas direktore/s

07.09. – 11.09. 2026. g.

PIRMDIENA 07.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50	€0,26				
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50	€0,95				
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120	€0,27				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5	€0,50				
	*Banāni		100	€0,36				
				€2,53	18,42	27,86	102,28	735,51
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 08.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5	€0,27				
	*Svaigie gurķi	1	50	€0,36				
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50	€1,33				
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150	€0,38				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
				€2,53	24,73	28,53	72,84	647,27
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 09.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaiga saldā paprika	1	40	€0,26				
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50	€0,94				
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	130	€0,26				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Upeņu-ābolu sulas želeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15	€0,43				
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200	€0,33				
	*Āboli		150	€0,24				
				€2,53	24,11	23,86	101,23	721,26
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.- 4. kl.

07.09. – 11.09. 2026. g.

CETURTDIENA 10.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,15				
	*Vistas gaļas sitenis (Kvieši, olas)	1	60	€1,24				
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150	€0,38				
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200	€0,33				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Baltmaize ar ievārījumu (Kvieši)	1	10/10	€0,12				
	*Apelsīni		100	€0,24				
				€2,53	26,72	27,35	80,37	677,65
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 11.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/10	€1,48				
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/15	€0,62				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Bumbieri		100	€0,24				
				€2,53	21,06	23,40	74,66	597,15
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: