

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

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	140	€0,35				
	*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				
	*Āboli		200	€0,28				
				€2,53	18,96	29,46	116,78	811,32
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 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	250/5	€0,30				
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70	€0,28				
	*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	40	€0,12				
				€2,53	27,43	36,79	90,01	800,78
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 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 žeļeja 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 5.-9. kl.

07.09 – 11.09. 2026. g.

CETURTDIENA 10.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,15				
	*Vistas gaļas sitenis	1	60	€1,24				
	(Kvieši, olas)							
	*Kartupeļu biezenis	1	150	€0,38				
	(Piens, sviests)							
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200	€0,33				
	(Piens)							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	(Rudzi)							
	*Sviestmaize ar ievārījumu	1	20/5/15	€0,36				
	(Kvieši, sviests)							
				€2,53	27,52	31,61	87,51	744,51
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 gram	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gram						
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA 11.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu	1	250/20	€1,58				
	(Krējums skābs)							
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu	1	80/25	€0,65				
	(Kvieši, piens, biezpiens, olas)							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	(Rudzi)							
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Āboli		80	€0,11				
				€2,53	27,99	36,00	100,76	843,27
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 gram	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 gram						
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: