

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

07.09. – 11.09. 2026. g.

PIRMDIENA 07.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	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	20,83	31,84	120,14	852,72
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 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								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	70	€0,37				
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50	€0,94				
	*Vārīti makaroni (Kvieši,sviests)	1	140	€0,28				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50	€0,30				
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200	€0,33				
	*Āboli		150	€0,24				
				€2,53	27,21	32,77	123,51	904,77
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

07.09. – 11.09. 2026. g.

CETURTDIENA 10.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,15				
	*Vistas 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				
	Smalkmaizīte ar biezpienu (Kvieši, biezpiens, olas)	1	60	€0,36				
				€2,53	34,84	32,51	101,59	829,67
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 11.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Soļanka “skolas” ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/20	€1,58				
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/25	€0,65				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*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 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: