

Ēdienkarte
PUSDIENAS 1.-4. kl.

Skolas direktore/s

14.09. – 18.09. 2026. g.

PIRMDIENA 14.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	50	€0,26				
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120	€1,33				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10	€0,59				
	*Āboli		100	€0,16				
				€2,53	23,82	25,92	87,61	680,33

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA 15.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Piena zupa ar rīsiem (Piens, sviests)	1	200	€0,30				
	*Svaigie tomāti	1	50	€0,20				
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Kvieši, piens, biezpiens)	1	70	€1,22				
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150	€0,38				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Bumbieri		140	€0,24				
				€2,53	27,69	22,38	92,45	695,79

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

TREŠDIENA 16.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie gurķi	1	50	€0,25				
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70	€1,26				
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110	€0,21				
	*Zemeņu kompots	1	200	€0,30				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Āboli	1	200	€0,32				
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10	€0,12				
				€2,53	24,14	24,94	77,83	644,24

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

14.09. – 18.09. 2026. g.

CETURTDIENA 17.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Cīsiņi i vārīti	1	70	€1,07				
	*Kartupeļu biezenis	1	150	€0,38				
	<i>(Piens, sviests)</i>							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	<i>(Rudzi)</i>							
	*Kakao ar pienu un cukuru	1	200	€0,33				
	<i>(Piens)</i>							
	*Mafins	1	50	€0,44				
	<i>(Kvieši, olas)</i>							
				€2,53	28,00	28,98	90,55	735,73
KOPĀ:	PIEVIENTOTAIS SĀLS 0,8 grami			PIEVIENTOTAIS CUKURS 5,0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

PIEKTDIENA 18.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu	1	200/50/5	€1,00				
	<i>(Krējums skābs)</i>							
	*Vārīti makaroni ar sieru	1	130/15	€0,69				
	<i>(Kvieši, siers, sviests)</i>							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	<i>(Rudzi)</i>							
	*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5	€0,18				
	*Biezpiena sieriņš “Mazulis”	1	40	€0,59				
	<i>(Piena olbaltumvielas)</i>							
				€2,53	27,21	25,78	78,19	656,99
KOPĀ:	PIEVIENTOTAIS SĀLS 1,52 grami			PIEVIENTOTAIS CUKURS 5,0 grami				
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: