

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

21.09. – 25.09. 2026. g.

PIRMDIENA 21.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	50	€0,20				
	*Gulašs cūkgaļas	1	50/50	€1,33				
	(Kvieši)							
	*Vārīti rīsi (sviests)	1	120	€0,27				
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	(Rudzi)							
	*Ogu kompots	1	200	€0,19				
	*Cepumi	1	10	€0,12				
	(Kvieši, olas)							
	*Bumbieri	1	120	€0,35				
				€2,53	22,56	27,30	98,94	732,39
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami								
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 22.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Borščs ar krējumu	1	200/5	€0,38				
	(Krējums skābs)							
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu	1	50	€0,18				
	(Krējums skābs)							
	*Vistas kotlete	1	50	€0,94				
	(Kvieši, olas)							
	*Kartupeļu biezenis	1	150	€0,38				
	(Piens, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	(Rudzi)							
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Apelsīni		150	€0,46				
				€2,53	21,22	26,09	83,74	659,56
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,80 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								

TREŠDIENA 23.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaiga saldā paprika	1	50	€0,25				
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu	1	130/50	€1,44				
	(Kvieši)							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	(Rudzi)							
	*Šokolādes krēms	1	50	€0,44				
	(Krējums skābs)							
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200	€0,33				
	(Piens)i							
				€2,53	25,55	28,80	75,10	662,44
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

21.09. – 25.09. 2026. g.

CETURTDIENA 24.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50	€0,14				
	*Vistas gaļas sitenis	1	70	€1,22				
	(Olas, kvieši)							
	*Kartupeļu biezenis	1	150	€0,38				
	(Sviests, piens)							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	(Rudzi)							
	*Kakao ar pienu un cukuru	1	200	€0,33				
	(Piens)							
	*Sviestmaize ar ievārījumu	1	20/3/15	€0,39				
	(Kvieši, sviests)							
				€2,53	27,47	28,89	82,76	700,86
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami								
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								

PIEKTDIENA 25.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Zirņu zupa ar krējumu	1	200/5	€0,48				
	(Krējums skābs)							
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50	€0,19				
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas)	1	60	€1,15				
	(Olas, siers, kvieši)							
	*Vārīti makaroni	1	120	€0,24				
	(Kvieši, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	(Rudzi)							
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Bumbieri		130	€0,28				
				€2,53	25,90	24,98	101,91	738,82
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,78 grami								
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: