

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.- 4. kl.

28.09. – 02.10. 2026. g.

PIRMDIENA 28.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50	€0,23				
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50	€1,33				
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	110	€0,37				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Ogu kompots	1	200	€0,19				
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	10	€0,12				
	*Āboli		150	€0,22				
				€2,53	25,94	24,38	97,66	718,94
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 29.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	150/5	€0,26				
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120	€1,48				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Apelsīni		130	€0,36				
				€2,53	26,62	25,02	84,38	673,13
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 30.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	60	€0,22				
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens,kvieši,piens)	1	60	€1,07				
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120	€0,24				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200	€0,33				
	*Banāni ar zemeņu mērci	1	60/30	€0,60				
				€2,53	24,50	25,98	91,39	701,35
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

28.09. – 02.10. 2026. g.

CETURTDIENA 01.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs,olas)	1	200/15/5	€0,52				
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50	€0,14				
	*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20	€1,20				
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120	€0,27				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200	€0,33				
				€2,53	27,98	25,36	101,74	746,79
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 02.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu salāti ar eļļu	1	60	€0,19				
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	50	€0,98				
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	160	€0,41				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Biezpiena sieriņš “Mazulis” (Piena olbaltumvielas)	1	40	€0,50				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Bumbieri		100	€0,26				
				€2,53	22,47	28,99	85,65	700,26
OPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"