

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

05.10. – 09.10. 2026. g.

PIRMDIENA 05.10.

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	120	€0,27				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5	€0,53				
	*Banāni		100	€0,33				
				€2,53	18,42	27,86	102,28	735,51
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 06.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5	€0,27				
	*Svaigie gurķi	1	50	€0,36				
	*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	25	€0,07				
				€2,53	24,73	28,53	72,84	647,27
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 07.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50	€0,27				
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60	€1,12				
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140	€0,28				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Augļu sulas žeļeja ar putukrējumu (Piena olbaltumvielas)	1	50/15	€0,46				
	*Zemeņu kompots	1	200	€0,33				
				€2,53	23,28	27,79	90,83	708,98
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

05.10. – 09.10. 2026. g.

CETURTDIENA 08.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,18				
	*Vistas gaļas sitenis (Kvieši, olas)	1	60	€1,24				
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150	€0,38				
	*Upeņu kompots	1	200	€0,30				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	20/5/15	€0,36				
				€2,53	24,59	28,90	85,65	700,96

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 gramī
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramī

PIEKTDIENA 09.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Soļanka “skolas” ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/10	€1,48				
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši,piens,biezpiens,olas)	1	80/15	€0,62				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Bumbieri		100	€0,24				
				€2,53	21,06	23,40	74,66	597,15

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 gramī
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 gramī

“Skolas piens” 500 ml. nedēļā
“Skolas augļi” 300 g. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: