SIA "MEŽVIDI"

SASKAŅOTS

Skolas direktore/s

# *Ēdienkarte*

# *PUSDIENAS 5.-9. 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 tefteļi ar mērci *(Kvieši)* | 1 | 60/50 | €0,95 | | | | |
| | *Vārīti rīsi *(Sviests)* | 1 | 140 | €0,31 | | | | |
| | *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 | | 90 | €0,29 | | | | |
| | | | | **€2,53** | **19,38** | **28,36** | **110,99** | **778,52** |

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 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 | 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 | 1,48 | 0,24 | 19,96 | 87,56 |
| | | | | **€2,53** | **27,43** | **36,79** | **90,01** | **800,78** |

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,28 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 želeja 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

SIA "MEŽVIDI"

# *Ēdienkarte*

# *PUSDIENAS 5.-9. kl.*

05.10 – 09.10. 2026. g.

**CETURTDIENA 08.10.**

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums *(Alergēni)* | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | 2,60 | 4,60 | 25,53 | 154,02 |
| | | | | **€2,53** | **24,59** | **28,90** | **85,65** | **700,96** |

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

**PIEKTDIENA 09.10.**

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums *(Alergēni)* | 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 PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: