

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

12.10. – 16.10. 2026. g.

PIRMDIENA 12.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50	€0,26				
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140	€1,37				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Biezpiena sieriņš “Mazulis” (Piena olbaltumvielas)	1	40	€0,55				
	*Āboli		100	€0,16				
				€2,53	26,71	32,54	99,63	801,56
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzeņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10	€0,40				
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70	€0,26				
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70	€1,22				
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	170	€0,46				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
				€2,53	29,52	34,51	90,07	801,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 14.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	70	€0,24				
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70	€1,26				
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	160	€0,30				
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200	€0,33				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Cepumi ar biezpienu (Kvieši, piena olbaltumvielas, olas)	1	10/20	€0,20				
	*Āboli		100	€0,13				
				€2,53	33,43	36,44	92,95	844,30
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

12.10. – 16.10. 2026. g.

CETURTDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Cīsiņi vārīti	1	70	€1,07				
	*Kartupeļu biezenis	1	160	€0,41				
	(Piens, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	(Rudzi)							
	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200	€0,33				
	Maizīte ar cukuru	1	60	€0,41				
	(Kvieši, olas)							
				€2,53	31,72	34,00	90,02	800,04
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 gram	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gram						

PIEKTDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu	1	250/50/10	€1,08				
	(Krējums skābs)							
	*Vārīti makaroni ar sieru	1	200/30	€0,95				
	(Kvieši, siers, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	(Rudzi)							
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Āboli	1	200	€0,31				
				€2,53	30,79	28,09	112,57	831,12
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,0 gram	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gram						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2