

Ēdienkarte  
PUSDIENAS 1.-4. kl.

26.10. – 30.10. 2026. g.

PIRMDIENA 26.10.

| Ēdienr.                                                                    | Ēdiena nosaukums                | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| (Alerģēni)                                                                 |                                 |       |         |           |           |       |            |           |
| Pusdienas                                                                  |                                 |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Skābētu kāpostu salāti ar eļļu | 1     | 50      | €0,24     |           |       |            |           |
|                                                                            | *Gulašs cūkgaļas                | 1     | 50/50   | €1,33     |           |       |            |           |
| (Kvieši)                                                                   |                                 |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Vārīti rīsi (sviests)          | 1     | 120     | €0,25     |           |       |            |           |
|                                                                            | *Rupjmaize                      | 1     | 25      | €0,07     |           |       |            |           |
| (Rudzi)                                                                    |                                 |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Ogu kompots                    | 1     | 200     | €0,19     |           |       |            |           |
|                                                                            | *Cepumi                         | 1     | 10      | €0,12     |           |       |            |           |
| (Kvieši, olas)                                                             |                                 |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Apelsīni                       | 1     | 130     | €0,33     |           |       |            |           |
|                                                                            |                                 |       |         | €2,53     | 23,26     | 27,20 | 94,85      | 721,37    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami |                                 |       |         |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                           |                                 |       |         |           |           |       |            |           |

OTRDIENA 27.10.

| Ēdienr.                                                                    | Ēdiena nosaukums                  | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                  |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Borščs ar krējumu                | 1     | 250/5   | €0,47     |           |       |            |           |
| (Krējums skābs)                                                            |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Svaig. kāpostu salāti ar krējumu | 1     | 50      | €0,18     |           |       |            |           |
| (Krējums skābs)                                                            |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Vistas kotlete                   | 1     | 60      | €1,12     |           |       |            |           |
| (Kvieši, olas)                                                             |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Kartupeļu biezenis               | 1     | 160     | €0,41     |           |       |            |           |
| (Piens, sviests)                                                           |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Rupjmaize                        | 1     | 25      | €0,07     |           |       |            |           |
| (Rudzi)                                                                    |                                   |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Ābolu kompots                    | 1     | 200     | €0,28     |           |       |            |           |
|                                                                            |                                   |       |         | €2,53     | 25,53     | 28,75 | 90,76      | 723,53    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 2,08 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |                                   |       |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 28.10.

| Ēdienr.                                                                     | Ēdiena nosaukums           | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                   |                            |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                             | *Svaiga saldā paprika      | 1     | 50      | €0,26     |           |       |            |           |
|                                                                             | *Makaroni ar maltu cūkgaļu | 1     | 130/50  | €1,44     |           |       |            |           |
| (Kvieši)                                                                    |                            |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                             | *Rupjmaize                 | 1     | 25      | €0,07     |           |       |            |           |
| (Rudzi)                                                                     |                            |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                             | *Šokolādes krēms           | 1     | 50      | €0,44     |           |       |            |           |
| (Krējums skābs)                                                             |                            |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                             | *Apelsīnu kompots          | 1     | 200     | €0,32     |           |       |            |           |
|                                                                             |                            |       |         | €2,53     | 22,90     | 26,98 | 73,57      | 629,34    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami |                            |       |         |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                            |                            |       |         |           |           |       |            |           |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

26.10. – 30.10. 2026. g.

CETURTDIENA 29.10.

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

PIEKTDIENA 30.10.

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                              | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen.                     | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|---------|-------------------------------|-----------|-------|------------|-----------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                               |       |         |                               |           |       |            |           |
| Pusdienas                               |                                                               |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                         | *Zirņu zupa ar krējumu<br><i>(Krējums skābs)</i>              | 1     | 250/10  | €0,66                         |           |       |            |           |
|                                         | *Biešu salāti ar eļļu                                         | 1     | 50      | €0,17                         |           |       |            |           |
|                                         | *Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas)<br><i>(Olas, siers, kvieši)</i> | 1     | 60      | €1,26                         |           |       |            |           |
|                                         | *Vārīti makaroni<br><i>(Kvieši, sviests)</i>                  | 1     | 120     | €0,25                         |           |       |            |           |
|                                         | *Rupjmaize<br><i>(Rudzi)</i>                                  | 1     | 25      | €0,07                         |           |       |            |           |
|                                         | *Tējas dzēriens ar cukuru                                     | 1     | 200     | €0,12                         |           |       |            |           |
|                                         |                                                               |       |         | €2,53                         | 27,95     | 26,95 | 86,99      | 704,49    |
| KOPĀ:                                   | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,92 grami                                  |       |         | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |           |       |            |           |
| <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                               |       |         |                               |           |       |            |           |

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: