

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

26.10. – 30.10. 2026. g.

PIRMDIENA 26.10.

Ēdienr. Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas							
*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	60	€0,29				
*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50	€1,33				
*Vārīti rīsi <i>(Sviests)</i>	1	140	€0,30				
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25	€0,07				
*Ogu kompots	1	200	€0,19				
*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	10	€0,12				
*Āboli	1	150	€0,23				
			€2,53	23,75	29,41	113,74	816,57
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA 27.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigu kāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50	€0,18				
	*Borščs ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/15	€0,40				
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	70	€1,18				
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150	€0,38				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Bumbieri		100	€0,20				
				€2,53	28,04	32,65	98,14	800,03
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grammi (Slīpā rakstā norādīti alergēni)		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grammi					

TREŠDIENA 28.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50	€0,21				
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	140/60	€1,49				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50	€0,44				
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200	€0,32				
				€2,53	29,28	35,91	90,37	801,49
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

26.10. – 30.10. 2026. g.

CETURTDIENA 29.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50	€0,14				
	*Vistas gaļas sitenis dārzeņu mīklā (Kvieši, piens, olas)	1	70	€1,22				
	*Kartupeļu biezenis (Sviests, piens)	1	150	€0,38				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200	€0,33				
	*Āboli		120	€0,16				
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50	€0,23				
				€2,53	29,91	32,07	104,16	816,57
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA 30.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Zirņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5	€0,49				
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50	€0,17				
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) <i>(Olas, siers, kvieši)</i>	1	70	€1,36				
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	160	€0,32				
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25	€0,07				
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
				€2,53	30,10	32,09	98,39	804,45
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,92 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: