SIA "MEŽVIDI"

SASKAŅOTS

Skolas direktore/s

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

09.11. – 13.11. 2026. g.

PIRMDIENA 09.11.

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 10.11.

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				
	*Ģulašs 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				
				€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 11.11.

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.

09.11. – 13.11. 2026. g.

CETURTDIENA 12.11.

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 galas 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 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA 13.11.

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: