SIA "MEŽVIDI"

SASKAŅOTS

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

09.11. – 13.11. 2026. g.

PIRMDIENA 09.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	50	€0,26				
	*Cūkgaļas tefteļi ar mērci *(Kvieši)*	1	60/50	€0,95				
	*Vārīti rīsi *(Sviests)*	1	140	€0,32				
	*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				
	*Āboli		200	€0,28				
				€2,53	**20,85**	**31,76**	**119,15**	**848,12**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 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	70	€0,35				
	*Vistas kotlete *(Kvieši, olas)*	1	50	€0,94				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši,sviests)*	1	140	€0,28				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Skolas maizīte *(Kvieši, olas)*	1	50	€0,30				
	*Kakao ar pienu un cukuru *(Piens)*	1	200	€0,33				
	*Āboli		150	€0,26				
				€2,53	**27,21**	**32,77**	**123,51**	**904,77**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

SIA "MEŽVIDI"

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

09.11. – 13.11. 2026. g.

CETURTDIENA 12.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,18				
	*Vistas sitenis *(Kvieši, olas)*	1	60	€1,24				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	150	€0,38				
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru *(Piens)*	1	200	€0,33				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	Smalkmaizīte ar biezpienu *(Kvieši, biezpiens, olas)*	1	60	€0,33				
				€2,53	**34,84**	**32,51**	**101,59**	**829,67**

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

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA 13.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	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)

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: