

Ēdienkarte  
PUSDIENAS 1.-4. kl.

Skolas direktore/s

13.11. – 17.11. 2023. g.

PIRMDIENA 13.11.

| Ēdienr.                                                                                                 | Ēdiena nosaukums                                        | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                                               |                                                         |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Dārzeņu asorti salāti ar eļļu                          | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Plovs cūkgaļas                                         | 1     | 50/120  |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                   | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Tēja ar cukuru                                         | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Jogurts ar kukurūzas pārslām<br>(Piena olbaltumvielas) | 1     | 70/10   |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Āboli                                                  |       | 100     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         |                                                         |       |         | €2,15     | 23,82     | 25,92 | 87,61      | 680,33    |
| KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami    PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami<br>(Slipā rakstā norādīti alergēni) |                                                         |       |         |           |           |       |            |           |

OTRDIENA 14.11.

| Ēdienr.                                                                                                 | Ēdiena nosaukums                                             | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                                               |                                                              |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Dārzeņu zupa ar krējumu<br>(Krējums skābs)                  | 1     | 250/10  |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Gurķi svaigie                                               | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Cūkgaļas kotlete ar biezpienu<br>(Biezpiens, kvieši, piens) | 1     | 70      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Kartupeļu biezenis<br>(Piens, sviests)                      | 1     | 150     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                        | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Karkadē dzēriens ar cukuru                                  | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         |                                                              |       |         | €2,15     | 27,99     | 24,13 | 80,20      | 662,35    |
| KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami    PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami<br>(Slipā rakstā norādīti alergēni) |                                                              |       |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 15.11.

| Ēdienr.                                                                                                 | Ēdiena nosaukums                      | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                                               |                                       |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Svaigie tomāti                       | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Cepta vista<br>(Krējums skābs)       | 1     | 70      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests) | 1     | 120     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Zemeņu kompots                       | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                 | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Cepumi<br>(Kvieši, olas)             | 1     | 10      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         | *Bumbieri                             |       | 110     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                         |                                       |       |         | €2,15     | 25,35     | 24,71 | 74,46      | 631,24    |
| KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami    PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami<br>(Slipā rakstā norādīti alergēni) |                                       |       |         |           |           |       |            |           |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

13.11. – 17.11. 2023. g.

CETURTDIENA 16.11.

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                    | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                     |                               |         |           |           |       |            |           |
| Pusdienas                               |                                     |                               |         |           |           |       |            |           |
|                                         | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|                                         | *Cīsiņi i vārīti                    | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|                                         | *Kartupeļu biezenis                 | 1                             | 150     |           |           |       |            |           |
|                                         | <i>(Piens,sviests)</i>              |                               |         |           |           |       |            |           |
|                                         | *Rupjmaize                          | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|                                         | <i>(Rudzi)</i>                      |                               |         |           |           |       |            |           |
|                                         | *Ābolu kompots                      | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|                                         | Maizīte Mafins                      | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|                                         | <i>(Kvieši, olas)</i>               |                               |         |           |           |       |            |           |
|                                         |                                     |                               |         | €2,15     | 26,47     | 28,98 | 85,71      | 713,92    |
| KOPĀ:                                   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami         | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                     |                               |         |           |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 17.11.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                             | P.sk.                         | Gat.sv.  | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|----------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| (Alerģēni)                       |                                              |                               |          |           |           |       |            |           |
| Pusdienas                        |                                              |                               |          |           |           |       |            |           |
|                                  | *Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu | 1                             | 200/50/5 |           |           |       |            |           |
|                                  | (Krējums skābs)                              |                               |          |           |           |       |            |           |
|                                  | *Vārīti makaroni ar sieru                    | 1                             | 130/15   |           |           |       |            |           |
|                                  | (Kvieši, siers, sviests)                     |                               |          |           |           |       |            |           |
|                                  | *Rupjmaize                                   | 1                             | 25       |           |           |       |            |           |
|                                  | (Rudzi)                                      |                               |          |           |           |       |            |           |
|                                  | *Ķimeņu tēja ar citronu un cukuru            | 1                             | 200/5    |           |           |       |            |           |
|                                  | *Biezpiena sieriņš "Mazulis"                 | 1                             | 40       |           |           |       |            |           |
|                                  | (Piena olbaltumvielas )                      |                               |          |           |           |       |            |           |
|                                  |                                              |                               |          | €2,15     | 27,21     | 25,78 | 78,19      | 656,99    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami                 | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |          |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                              |                               |          |           |           |       |            |           |

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā  
"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: