

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.- 4. kl.

22.09. – 26.09. 2025. g.

PIRMDIENA 22.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		150					
				€2,53	26,56	24,30	93,35	703,50
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 23.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	150/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Apelsīni		130					
				€2,53	26,62	25,02	84,38	673,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 gramu			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramu				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 24.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens,kvieši,piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Banāni ar zemeņu mērci	1	60/30					
				€2,53	24,50	25,98	91,39	701,35
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 gramu			PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 gramu				

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

22.09. – 26.09. 2025. g.

CETURTDIENA 25.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs,olas)	1	200/15/5					
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
				€2,53	27,98	25,36	101,74	746,79
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 gramī	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramī						

PIEKTDIENA 26.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Biešu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Biezpiena sieriņš “Mazulis” (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		100					
				€2,53	22,47	28,99	85,65	700,26
OPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 gramī	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramī						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.