

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

22.09. – 26.09. 2025. g.

PIRMDIENA 22.09.

Ēdienr. Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas							
*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	50					
*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
*Vārīti griķi (Sviests)	1	140					
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
*Tēja ar cukuru	1	200					
*Cepumi (kvieši, olas)	1	10					
*Āboli	1	125					
			€2,53	28,09	29,59	105,24	803,69
KOPĀ:	PIEVIENTAIS SĀLS 1,16 grammi		PIEVIENTAIS CUKURS 5,0 grammi				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA 23.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Banāni		100					
				€2,53	28,34	29,95	113,92	839,60
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 gramī	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramī						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 24.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	1	70					
	<i>(Biezpiens, kvieši, piens)</i>							
	*Vārīti makaroni	1	150					
	<i>(Kvieši, sviests)</i>							
	*Rupjmaize	1	25					
	<i>(Rudzi)</i>							
	*Kakao ar pienu un cukuru	1	200					
	<i>(Piens)</i>							
	*Cepumi	1	10					
	<i>(Kvieši, olas)</i>							
	*Āboli		120					
				€2,53	31,77	30,21	99,49	814,14
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

22.09. – 26.09. 2025. g.

CETURTDIENA 25.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	70					
	*Vistas frikase ar sieru (Krējums skābs,siers)	1	50/20/10					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50					
				€2,53	33,05	27,65	126,86	890,43
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 26.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/15					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,53	30,12	34,60	92,35	801,40
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: