

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

06.10 – 10.10. 2025. g.

PIRMDIENA 06.10.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sierīšs "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Āboli		100					
				€2,53	26,71	32,54	99,63	801,56
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 07.10.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Dārzenų zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Kvieši, piens, biezpiens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		140					
				€2,53	28,00	28,98	89,72	745,65
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 08.10.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	150					
	*Augļu sula	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Apelsīni		100					
				€2,53	26,91	29,91	82,85	718,26
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

06.10. – 10.10. 2025. g.

CETURTDIENA 09.10.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	160					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Ābolu kompots	1	200					
	*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					
				€2,53	26,47	28,98	85,71	713,92
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 10.10.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/50/10					
	*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	200/30					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri	1	140					
				€2,53	35,73	30,17	106,27	844,30
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2