

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

19.11. – 21.11. 2025. g.

TREŠDIENA 19.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
	Pusdienas							
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas	1	50/50					
	(Kvieši)							
	*Vārīti rīsi (sviests)	1	120					
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi	1	10					
	(Kvieši,olas)							
	*Apelsīni	1	130					
				€2,53	23,88	27,12	90,54	705,93
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami				
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA 20.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Borščs ar krējumu	1	250/5					
(Krējums skābs)								
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu	1	50					
(Krējums skābs)								
	*Vistas kotlete	1	60					
(Kvieši, olas)								
	*Kartupeļu biezenis	1	160					
(Piens, sviests)								
	*Rupjmaize	1	25					
(Rudzi)								
	*Ābolu kompots	1	200					
				€2,53	25,53	28,75	90,76	723,53
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,08 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				

PIEKTDIENA 21.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	140/60					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50					
	*Apelsīnu kompots ar cukuru	1	200					
				€2,53	26,63	35,09	88,84	777,39
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami				
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

“Skolas piens” 750 ml. nedēļā

“Skolas augļi” 300 g. nedēļā

TEHNOLOGS:

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: