

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

01.12. – 05.12. 2025. g.

PIRMDIENA 01.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Banāni		90					
				€2,53	19,38	28,36	110,99	778,52
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 02.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	40					
				€2,53	27,43	36,79	90,01	800,78
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 03.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Zemeņu kompots	1	200					
				€2,53	23,28	27,79	90,83	708,98
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

01.12 – 05.12. 2025. g.

CETURTDIENA 04.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60					
	*Vistas gaļas sitenis (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Upeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	20/5/15					
				€2,53	24,59	28,90	85,65	700,96

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 05.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Soļanka “skolas” ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/20					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši,piens,biezpiens,olas)	1	80/25					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli		80					
				€2,53	27,99	36,00	100,76	843,27

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

“Skolas piens” 750 ml. nedēļā
“Skolas augļi” 300 g. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: