

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

05.01. – 09.01. 2026. g.

PIRMDIENA 05.01.

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

OTRDIENA 06.01.

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

TREŠDIENA 07.01.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                               | P.sk.                          | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *Skābētu kāpostu salāti ar eļļu                                | 1                              | 50      |           |           |       |            |           |
|           | *Vistas kotlete<br>(Kvieši, olas)                              | 1                              | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests)                          | 1                              | 140     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                          | 1                              | 25      |           |           |       |            |           |
|           | *Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr.<br>(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.

05.01 – 09.01. 2026. g.

CETURTDIENA 08.01.

| 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 09.01.

| 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: