

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

05.01. – 09.01. 2026. g.

PIRMDIENA 05.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	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					
	*Āboli		200					
				€2,53	20,85	31,76	119,15	848,12
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 06.01.

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 (Slipā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 07.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Vārīti makaroni (Kvieši,sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,53	27,21	32,77	123,51	904,77
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

05.01. – 09.01. 2026. g.

CETURTDIENA 08.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60					
	*Vistas sitenis (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	Smalkmaizīte ar biezpienu (Kvieši, biezpiens, olas)	1	60					
				€2,53	34,84	32,51	101,59	829,67
OPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grammi			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grammi				
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA 09.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
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:	PIEVIENTAIS SĀLS 1,32 gramu	PIEVIENTAIS CUKURS 7,24 gramu						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: