

Ēdienkarte
PUSDIENAS 1.-4. kl.

Skolas direktore/s

12.01. – 16.01. 2026. g.

PIRMDIENA 12.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				€2,53	23,82	25,92	87,61	680,33
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 13.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzenu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Gurķi svaigie	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
				€2,53	27,99	24,13	80,22	662,35
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 14.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	150					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Apelsīni	1	100					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
				€2,53	26,33	25,32	78,21	656,01
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

12.01. – 16.01. 2026. g.

CETURTDIENA 15.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis	1	160					
	(Piens, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Ābolu kompots	1	200					
	*Mafins	1	50					
	(Kvieši, olas)							
				€2,53	25,11	26,34	91,71	708,72
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA 16.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu	1	200/50/5					
	(Krējums skābs)							
	*Vārīti makaroni ar sieru	1	130/15					
	(Kvieši, siers, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Kīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis"	1	40					
	(Piena olbaltumvielas)							
				€2,53	27,21	25,78	78,19	656,99
KOPĀ:	PIEVIENTAIS SĀLS 1,52 grami	PIEVIENTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā
"Skolas augļi" 300 g. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: