

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

19.01. – 23.01. 2026. g.

PIRMDIENA 19.01.

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)								

OTRDIENA 20.01.

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								

TREŠDIENA 21.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaiga saldā paprika	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu	1	130/50					
(Kvieši)								
	*Rupjmaize	1	25					
(Rudzi)								
	*Šokolādes krēms	1	50					
(Krējums skābs)								
	*Apelsīnu kompots	1	200					
				€2,53	22,90	28,98	73,57	647,33
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

19.01. – 23.01. 2026. g.

CETURTDIENA 22.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas gaļas sitenis dārzeņu mīklā	1	70					
	(Kvieši, piens, olas)							
	*Kartupeļu biezenis	1	150					
	(Sviests, piens)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Kakao ar pienu un cukuru	1	200					
	(Piens)							
	*Sviestmaize ar ievārījumu	1	20/3/15					
	(Kvieši, sviests)							
				€2,53	27,47	28,89	82,76	700,86
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA 23.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Zirņu zupa ar krējumu	1	250/10					
	(Krējums skābs)							
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas)	1	60					
	(Olas, siers, kvieši)							
	*Vārīti makaroni	1	120					
	(Kvieši, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Zemeņu kompots ar cukuru	1	200					
				€2,53	27,33	26,63	90,50	712,93
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

“Skolas piens” 500 ml. nedēļā
“Skolas augļi” 300 g. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: