

PUSDIENAS 10.-12. kl.

19.01. – 23.01. 2026. g.

PIRMDIENA 19.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	<i>(Alerģēni)</i>							
	Pusdienas							
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārīti rīsi <i>(Sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	10					
	*Āboli	1	150					
				€2,53	24,37	29,33	109,43	801,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grammi			PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grammi				
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA 20.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<u>(Alerģēni)</u>								
Pusdienas								
	*Svaigu kāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Borščs ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/15					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		100					
				€2,53	28,04	32,65	98,14	800,03
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 21.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i>	1	140/60					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Šokolādes krēms <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200					
				€2,53	29,28	37,91	90,37	819,49
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. 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 (Kvieši, piens, olas)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Sviests, piens)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Āboli		120					
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50					
				€2,53	29,91	32,07	104,16	816,57
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
(Slīpā 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 (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) (Olas, siers, kvieši)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200					
				€2,53	31,81	32,95	102,10	833,87
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,92 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: