

***PUSDIENAS 5.-9. kl.***

26.01. – 30.01. 2026. g.

**PIRMDIENA 26.01.**

| Ēdienr.          | Ēdiena nosaukums                             | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|------------------|----------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| <b>Pusdienas</b> |                                              |       |         |           |           |       |            |           |
|                  | *Svaigie tomāti                              | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                  | *Sautēta cūkgaļa<br>(Kvieši, krējums skābs ) | 1     | 50/50   |           |           |       |            |           |
|                  | *Vārīti griķi<br>(Sviests)                   | 1     | 110     |           |           |       |            |           |
|                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                        | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                  | *Tēja ar cukuru                              | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                  | *Cepumi<br>(kvieši, olas )                   | 1     | 20      |           |           |       |            |           |
|                  | *Āboli                                       |       | 85      |           |           |       |            |           |
|                  |                                              |       |         | €2,53     | 27,04     | 24,28 | 93,62      | 705,87    |

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

**OTRDIENA 27.01.**

| Ēdienr.          | Ēdiena nosaukums                                   | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|------------------|----------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| <b>Pusdienas</b> |                                                    |       |         |           |           |       |            |           |
|                  | *Biešu zupa ar krējumu<br>( <i>Krējums skābs</i> ) | 1     | 200/5   |           |           |       |            |           |
|                  | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu                | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                  | *Mājas sautējums ar cūkgaļu                        | 1     | 50/120  |           |           |       |            |           |
|                  | *Karkadē dzēriens ar cukuru                        | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                  | *Rupjmaize<br>( <i>Rudzi</i> )                     | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                  | *Bumbieri                                          |       | 90      |           |           |       |            |           |
|                  |                                                    |       |         | €2,53     | 26,47     | 27,21 | 88,09      | 703,42    |

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

**TREŠDIENA 28.01.**

| Ēdienr.          | Ēdiena nosaukums                                           | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|------------------|------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| <b>Pusdienas</b> |                                                            |       |         |           |           |       |            |           |
|                  | *Sv. kāpostu salāti ar eļļu                                | 1     | 60      |           |           |       |            |           |
|                  | *Cūkgaļas kotlete ar biezpienu<br>(Biezpiens,kvieši,piens) | 1     | 60      |           |           |       |            |           |
|                  | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests)                      | 1     | 120     |           |           |       |            |           |
|                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                      | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                  | *Kakao ar pienu un cukuru<br>(Piens)                       | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                  | *Banāni ar zemeņu mērci                                    | 1     | 60/30   |           |           |       |            |           |
|                  |                                                            |       |         | €2.53     | 24.50     | 25.98 | 91.39      | 701.35    |

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami  
(*Sīpā rakstā norādīti alergēni*)

PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami

Ēdienkarte  
PUSDIENAS 5.-9. kl.

26.01. – 30.01. 2026. g.

CETURTDIENA 29.01.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                                           | P.sk.                         | Gat.sv.  | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kalorijas |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                            |                               |          |           |           |       |            |           |
|           | *Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu<br>(Krējums skābs, olas) | 1                             | 200/15/5 |           |           |       |            |           |
|           | *Burkānu salāti ar krējumu<br>(Krējums skābs )                             | 1                             | 50       |           |           |       |            |           |
|           | *Vistas frikase<br>(Krējums skābs )                                        | 1                             | 60/20    |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti rīsi<br>(Sviests)                                                  | 1                             | 120      |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                                      | 1                             | 25       |           |           |       |            |           |
|           | *Ābolu sulas dzēriens                                                      | 1                             | 200      |           |           |       |            |           |
|           |                                                                            |                               |          | €2,53     | 27,99     | 23,51 | 99,36      | 720,67    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 gramī                                               | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramī |          |           |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 30.01.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kalorijas |
|-----------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
|           | (Alerģēni)                                             |                               |         |           |           |       |            |           |
| Pusdienas |                                                        |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Biešu salāti ar eļļu                                  | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|           | *Cūk gaļas kotlete<br>(Kvieši, olas)                   | 1                             | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Kartupeļi vārīti<br>(Sviests)                         | 1                             | 160     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                  | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|           | *Biezpiena sieriņš "Mazulis"<br>(Piena olbaltumvielas) | 1                             | 40      |           |           |       |            |           |
|           | *Tēja ar cukuru                                        | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|           |                                                        |                               |         | €2,53     | 24,03     | 33,23 | 79,02      | 706,25    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 gramī                           | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramī |         |           |           |       |            |           |

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.