

PUSDIENAS 10.-12. kl.

26.01. – 30.01. 2026. g.

PIRMDIENA 26.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Salāti “Dārzeņu assorti” ar eļļu	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa	1	50/50					
	(Kvieši, krējums skābs)							
	*Vārīti griķi	1	140					
	(Sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi	1	10					
	(kvieši, olas)							
	*Āboli	1	125					
				€2,53	28,09	29,59	105,24	803,69
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 27.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Banāni		100					
				€2,53	28,34	29,95	113,92	839,60
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grammi	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grammi						
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)								

TREŠDIENA 28.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	1	70					
	(Biezpiens, kvieši, piens)							
	*Vārīti makaroni	1	150					
	(Kvieši, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Kakao ar pienu un cukuru							
	(Piens)	1	200					
	*Cepumi							
	(Kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		120					
				€2,53	31,77	30,21	99,49	814,14
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

26.01. – 30.01. 2026. g.

CETURTDIENA 29.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	70					
	*Vistas frikase ar sieru (Krējums skābs,siers)	1	50/20/10					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50					
				€2,53	32,84	27,45	123,65	874,95
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 30.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/15					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,53	30,12	34,60	94,12	801,40
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2