

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

09.02. – 13.02. 2026. g.

PIRMDIENA 09.02.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                        |                                                        |                               |         |           |           |       |            |           |
|                                  | *Skābētu kāpostu salāti ar eļļu                        | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Plovs cūkgaļas                                        | 1                             | 50/140  |           |           |       |            |           |
|                                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                  | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Tēja ar cukuru                                        | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|                                  | *Biezpiena sierīņš “Mazulis”<br>(Piena olbaltumvielas) | 1                             | 40      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Āboli                                                 |                               | 100     |           |           |       |            |           |
|                                  |                                                        |                               |         | €2,53     | 26,71     | 32,54 | 99,63      | 801,56    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami                           | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami |         |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                        |                               |         |           |           |       |            |           |

OTRDIENA 10.02.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                              | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                        |                                                               |                               |         |           |           |       |            |           |
|                                  | *Dārzenu zupa ar krējumu<br>(Krējums skābs )                  | 1                             | 250/10  |           |           |       |            |           |
|                                  | *Biešu salāti ar eļļu                                         | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Cūkgaļas kotlete ar biezpienu<br>( Biezpiens, kvieši, piens) | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Kartupeļu biezenis<br>(Piens, sviests)                       | 1                             | 170     |           |           |       |            |           |
|                                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                         | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|                                  | *Karkadē dzēriens ar cukuru                                   | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|                                  |                                                               |                               |         | €2,53     | 29,52     | 34,51 | 90,07      | 801,13    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami                                  | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                               |                               |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 11.02.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                      | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|---------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                       |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Burkānu salāti ar eļļu               | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|           | *Cepta vista<br>(Krējums skābs)       | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests) | 1                             | 160     |           |           |       |            |           |
|           | *Kakao ar pienu un cukuru<br>(Piens)  | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                 | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|           | *Cepumi<br>(Kvieši, olas)             | 1                             | 10      |           |           |       |            |           |
|           | *Āboli                                |                               | 100     |           |           |       |            |           |
|           |                                       |                               |         | €2,53     | 31,01     | 34,02 | 90,01      | 800,24    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami           | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

09.02. – 13.02. 2026. g.

CETURTDIENA 12.02.

| Ēdienr.    | Ēdiena nosaukums                    | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kalorijas |
|------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| (Alerģēni) |                                     |                               |         |           |           |       |            |           |
| Pusdienas  |                                     |                               |         |           |           |       |            |           |
|            | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|            | *Cīsiņi vārīti                      | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|            | *Kartupeļu biezenis                 | 1                             | 160     |           |           |       |            |           |
|            | (Piens, sviests)                    |                               |         |           |           |       |            |           |
|            | *Rupjmaize                          | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|            | (Rudzi)                             |                               |         |           |           |       |            |           |
|            | Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|            | Maizīte ar cukuru                   | 1                             | 60      |           |           |       |            |           |
|            | (Kvieši, olas)                      |                               |         |           |           |       |            |           |
|            |                                     |                               |         | €2,53     | 31,72     | 34,00 | 90,02      | 800,04    |
| KOPĀ:      | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami        | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 13.02.

| Ēdienr.    | Ēdiena nosaukums                             | P.sk.                         | Gat.sv.   | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kalorijas |
|------------|----------------------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| (Alerģēni) |                                              |                               |           |           |           |       |            |           |
| Pusdienas  |                                              |                               |           |           |           |       |            |           |
|            | *Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu | 1                             | 250/50/10 |           |           |       |            |           |
|            | (Krējums skābs)                              |                               |           |           |           |       |            |           |
|            | *Vārīti makaroni ar sieru                    | 1                             | 200/30    |           |           |       |            |           |
|            | (Kvieši, siers, sviests)                     |                               |           |           |           |       |            |           |
|            | *Rupjmaize                                   | 1                             | 25        |           |           |       |            |           |
|            | (Rudzi)                                      |                               |           |           |           |       |            |           |
|            | *Ķimeņu tēja ar cukuru                       | 1                             | 200       |           |           |       |            |           |
|            | *Āboli                                       | 1                             | 200       |           |           |       |            |           |
|            |                                              |                               |           | €2,53     | 30,79     | 28,09 | 112,57     | 831,12    |
| KOPĀ:      | PIEVIENOTAIS SĀLS 2,0 grami                  | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |           |           |           |       |            |           |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"