

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

16.03. – 20.03. 2026. g.

PIRMDIENA 16.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				€2,53	23,82	25,92	87,61	680,33
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 17.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Dārzeņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Kvieši, piens, biezpiens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		140					
				€2,53	28,00	28,98	89,72	745,65
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 18.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vāriti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					
	*Augļu sula	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Āboli	1	200					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
				€2,53	24,35	24,94	78,62	647,99
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

16.03. – 20.03. 2026. g.

CETURTDIENA 19.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
----------------	-------------------------	--------------	----------------	------------------	------------------	--------------	-------------------	------------------

*(Alerģēni)***Pusdienas**

*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50
*Cīsiņi vārīti	1	70
*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	160
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25
*Ābolu kompots	1	200
*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50

€2,53 26,47 28,98 85,71 713,92KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 20.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
----------------	-------------------------	--------------	----------------	------------------	------------------	--------------	-------------------	------------------

*(Alerģēni)***Pusdienas**

*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/50/5
*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	130/15
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25
*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5
*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	40

€2,53 27,21 25,78 78,19 656,99KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2