

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

23.03. – 27.03. 2026. g.

PIRMDIENA 23.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārīti rīsi <i>(sviests)</i>	1	120					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši,olas)</i>	1	10					
	*Bumbieri	1	120					
				€2,53	23,18	27,22	94,63	716,95
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						

OTRDIENA 24.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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								
	*Borščs ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,53	25,20	28,02	96,17	739,78
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 25.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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								
	*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					
	*Ābo lu kompots	1	200					
				€2,53	26,68	35,06	91,14	786,50
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

23.03. – 27.03. 2026. g.

CETURTDIENA 26.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas gaļas sitenis <i>(Olas, kvieši)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Sviestmaize ar ievārijumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	20/3/15					
				€2,53	27,47	28,89	82,76	700,86
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 27.03.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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								
	*Zirņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) <i>(Olas, siers, kvieši)</i>	1	60					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	120					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tējas dzēriens ar cukuru *Bumbieri	1	200 130					
				€2,53	25,69	25,37	100,61	737,26
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,78 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2