

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

07.04. – 10.04. 2026. g.

OTRDIENA 07.04.

<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					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Banāni		100					
				€2,53	18,42	27,86	102,28	735,51
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

TREŠDIENA 08.04.

<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								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
				€2,53	24,73	28,53	72,84	647,27
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

07.04. – 10.04. 2026. g.

CETURTDIENA 09.04.

<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

	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60					
	*Vistas gaļas sitenis <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150					
	*Upeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	10					
	*Apelsīni		100					

€2,53	23,66	24,81	74,96	621,04
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 10.04.

<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

	*Soļanka "skolas" ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/10					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši, piens, biezpiens, olas)</i>	1	80/15					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		100					

€2,53	21,06	23,40	74,66	597,15
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2