

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. 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 | | | | | | | | |
| | *Balto redīsu salāti ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>) | 1 | 50 | | | | | |
| | *Cūkgaļas tefteli ar mērci (<i>Kvieši</i>) | 1 | 60/50 | | | | | |
| | *Vārīti rīsi (<i>Sviests</i>) | 1 | 140 | | | | | |
| | *Tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Rupjmaize (<i>Rudzi</i>) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Putu krējums ar kukurūzas pārslām (<i>Piena olbalt.,zemesrieksti</i>) | 1 | 40/5 | | | | | |
| | *Āboli | | 200 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 20,85 | 31,76 | 119,15 | 848,12 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alergēni</i>) | | 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 (<i>Krējums skābs</i>) | 1 | 250/5 | | | | | |
| | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu | 1 | 70 | | | | | |
| | *Gulašs cūkgaļas (<i>Kvieši</i>) | 1 | 50/50 | | | | | |
| | *Kartupeļu biezenis (<i>Piens, sviests</i>) | 1 | 150 | | | | | |
| | *Karkadē dzēriens ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Rupjmaize (<i>Rudzi</i>) | 1 | 40 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 27,43 | 36,79 | 90,01 | 800,78 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alergēni</i>) | | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | |

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

07.04. – 10.04. 2026. g.

CETURTDIENA 09.04.

| <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 | | | | | | | | |
| | *Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu | 1 | 60 | | | | | |
| | *Vistas sītenis (Kvieši, olas) | 1 | 60 | | | | | |
| | *Kartupelu biezenis (Piens, sviests) | 1 | 150 | | | | | |
| | *Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens) | 1 | 200 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | Smalkmaizīte ar biezpienu (Kvieši, biezpiens, olas) | 1 | 60 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 34,84 | 32,51 | 101,59 | 829,67 |

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 10.04.

| <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 | | | | | | | | |
| | *Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs) | 1 | 250/20 | | | | | |
| | *Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas) | 1 | 80/25 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Āboli | | 80 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 27,99 | 36,00 | 100,76 | 843,27 |

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2