

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

13.04. – 17.04. 2026. g.

**PIRMDIENA 13.04.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*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 (Piens olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				<b>€2,53</b>	<b>23,82</b>	<b>25,92</b>	<b>87,61</b>	<b>680,33</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

**OTRDIENA 14.04.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*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					
				<b>€2,53</b>	<b>28,00</b>	<b>28,98</b>	<b>89,72</b>	<b>745,65</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

**TREŠDIENA 15.04.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārtīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					
	*Augļu sula	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Āboli	1	200					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
				<b>€2,53</b>	<b>24,35</b>	<b>24,94</b>	<b>78,62</b>	<b>647,99</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

13.04. – 17.04. 2026. g.

**CETURTDIENA 16.04.**

<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**

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

<b>€2,53</b>	<b>26,47</b>	<b>28,98</b>	<b>85,71</b>	<b>713,92</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

**PIEKTDIENA 17.04.**

<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**

*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>(Rudzis)</i>	1	25
*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5
*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	40

<b>€2,53</b>	<b>27,21</b>	<b>25,78</b>	<b>78,19</b>	<b>656,99</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: 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