

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

02.11. – 06.11. 2026. g.

PIRMDIENA 02.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti “Dārzeņu asorti” ar eļļu	1	50	€0,19				
	*Sautēta cūkgaļa (<i>Kvieši, krējums skābs</i>)	1	50/50	€1,32				
	*Vārīti griķi (<i>Sviests</i>)	1	140	€0,45				
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25	€0,07				
	*Ogu kompots ar cukuru	1	200	€0,19				
	*Cepumi (<i>kvieši, olas</i>)	1	10	€0,12				
	*Āboli	1	125	€0,19				
				€2,53	27,47	29,67	109,55	819,13
KOPĀ:	PIEVIENTAIS SĀLS 1,16 grami (<i>Slipā rakstā norādīti alerģēni</i>)	PIEVIENTAIS CUKURS 5,0 grami						

OTRDIENA 03.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5	€0,34				
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160	€1,56				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Banāni		100	€0,20				
				€2,53	28,34	29,95	113,92	839,60
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 04.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	70	€0,26				
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	1	70	€1,22				
	<i>(Biezpiens,kvieši, piens)</i>							
	*Vārīti makaroni	1	150	€0,27				
	<i>(Kvieši, sviests)</i>							
	*Rupjmaize	1	25	€0,07				
	<i>(Rudzi)</i>							
	*Kakao ar pienu un cukuru	1	200	€0,33				
	<i>(Piens)</i>							
	*Cepumi ar biezpienu	1	10/20	€0,20				
	<i>(Kvieši, piena olbaltumvielas, olas)</i>							
	*Āboli		120	€0,18				
				€2,53	34,19	32,63	102,43	858,20
KOPĀ:	PIEVIENTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENTAIS CUKURS 5,0 grami						
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

02.11. – 06.11. 2026. g.

CETURTDIENA 05.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	70	€0,21				
	*Vistas frikase ar sieru (Krējums skābs,siers)	1	50/20/10	€1,25				
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	150	€0,38				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200	€0,33				
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50	€0,29				
				€2,53	32,84	27,45	123,65	874,95
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 06.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/15	€0,63				
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70	€0,22				
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60	€1,08				
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	160	€0,41				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
				€2,53	30,12	34,60	94,12	801,40
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2