

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

02.03. – 06.03. 2026. g.

PIRMDIENA 02.03.

<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	140					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Āboli		200					
				€2,15	18,96	29,46	116,78	811,32
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

OTRDIENA 03.03.

<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	250/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	40					
				€2,15	27,43	36,79	90,01	800,78
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TRĒŠDIENA 04.03.

<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								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	130					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Augļu sulas žeļeja ar putukrējumu (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,15	21,18	25,95	102,26	731,58
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

02.03. – 06.03. 2026. g.

CETURTDIENA 05.03.

<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

	*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					
	*Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	20/5/15					

€2,15	24,59	28,90	85,65	700,96
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 06.03.

<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

	*Soļanka "skolas" ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/20					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši, piens, biezpiens, olas)</i>	1	80/25					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli		80					

€2,15	27,99	36,00	100,76	843,27
--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

VISPĀRĒJĀS
APRŪPES
MĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2