

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 03.-07. novembrim.

Apstiprina skolas

direktore

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
03.11.2025	2. Pusdienas									912
	biezpiena sierīņš		40	12	4	10	0	0	155	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	5	1	2	0	0	41	
	maize	6, 1	30	21	3	1	0	0	102	
	maltās gaļas mērce	6	100	9	13	14	1	0	264	
	skolas piens		200	12	7	6	0	0	132	
	vārīti griķi	1	300	41	8	2	1	0	217	

Ēdieni satur alerģēnus: 1 labība, 6 piens un to produkti

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
04.11.2025	2. Pusdienas									857
	biezpiena krēms ar rabarberu ķīseli	6, 6, 1	70/80	31	7	17	0	7	358	
	maize	6, 1	30	21	3	1	0	0	102	
	pupiņu zupa	6	450	58	11	8	1	0	348	
	skolas auglis 1-4.kl		100	10	1	1	0	0	49	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
05.11.2025	2. Pusdienas									758
	burkānu salāti ar saulspuku sēklām		60	6	3	5	0	0	77	
	cepums gardums	1, 3	15	10	1	2	0	0	60	
	maize	6, 1	30	21	3	1	0	0	102	
	vārīti rīsi	1, 6	220	49	6	3	1	0	247	
	vistas gaļas mērce 1-4.klasei	6	100	14	21	9	1	0	272	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība,

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
06.11.2025	2. Pusdienas									903
	ābolu sula		200	21	1	0	0	0	88	
	cūkgaļas gulašs	6, 6	100	13	17	15	1	0	267	
	jaukto kāpostu salāti		60	2	1	2	0	0	27	
	kartupeļi 1-4 kl		220	52	7	0	1	0	238	
	maize	6, 1	30	21	3	1	0	0	102	
	skolas auglis 1-4.kl		100	10	1	1	0	0	49	
	skolas piens		200	12	5	6	0	0	132	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība,

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
07.11.2025	2. Pusdienas									773
	maize	6, 1	30	21	3	1	0	0	102	
	skolas piens		200	12	7	6	0	0	132	
	uzpūtenis ar pienu	6, 1	100/100	50	5	3	0	6	247	
	veģetārā dārzeņu zupa	6	400	49	8	16	1	0	292	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība,

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
08.11.2025	2. Pusdienas									865
	cīsiņi		70	2	12	6	0	0	291	
	krejuma mērce	6, 6, 8	75	1	1	12	0.5	0	115	
	lakto dzēriens		100	3	4	1	0	0	38	
	maize	6, 1	30	21	3	1	0	0	102	
	makaroni vārīti	1	240	59	10	4	1	0	307	
	marinēts gurķis		50	2	1	0	0	0	11	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti kādi no produktiem.

