

Ēdienkarte

07.07. – 10.04.2026.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Otrdiena								
1.	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi	1/60	0,23	47,78	0,91	3,60	5,43	
2.	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,29	91,01	1,83	5,19	9,23	7
3.	Vistas gaļa piena mērcē	50/50	1,02	280,10	15,13	21,61	7,18	1,7
4.	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,1	3,8	3,84	38,59	7
5.	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	800,02	28,26	36,80	90	
1.	Burkānu un puravu salāti	1/80	0,30	70,85	1,33	4,83	7,76	
2.	Piena zupa ar rīsiem	1/200	0,29	115,33	3,99	2,67	18,83	7
3.	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	180/40	1,17	475,51	16,33	25,52	45,12	1
4.	Sulas dzēriens	200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	821,05	25,09	33,38	107,30	
Trešdiena								
1.	Biešu salāti	1/80	0,17	86,5	1,11	5,2	9,96	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127,2	5,39	4,86	15,46	7
3.	Cūkgaļas stroganovs	50/60	1,10	264,6	15,11	19,87	6,34	1,7
4.	Vārīti griķi	1/150	0,44	226,10	7,42	5,1	37,64	
5.	Tēja	1/200	0,07	20,01	-	-	4,99	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	819,32	32,23	35,39	95,96	
1.	Svaigu kāpostu salāti ar kukurūzu	1/60	0,24	59,50	1,23	3,26	6,29	
2.	Rasoļņiks ar krējumu	200/10	0,40	129,83	2,44	6,67	15,02	7
3.	Vistas gaļas plācenīši	1/80	0,83	235,5	12,8	18,93	14,09	1
4.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5.	Sulas dzēriens	200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	800,09	25,65	31,11	105,70	
Ceturtdiena								
1.	Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	1/60	0,16	44,99	0,96	3,06	3	
2.	Cūkgaļas sautējums ar kartupeļiem un gurķi	40/230	1,24	412,95	13,49	25,37	28,11	
3.	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
4.	Cepumi	30	0,22	130,4	2,37	4,14	20,91	1,3,7
5.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6.	Auglis (banāns)	1,90	0,25	81,81	1,35	0,09	18,9	
			2,20	800,01	23,16	36,08	91,12	
1.	Burkānu salāti ar āboliem	1/80	0,19	65,68	0,93	4,15	6,18	
2.	Cepta vista	1/70	1,15	304,65	17,78	21,85	3,73	
3.	Vārīti rīsi	150	0,27	204,13	3,80	3,34	38,59	7
4.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
5.	Smalkmaizīte ar kanēli	1/50	0,36	221,26	7,56	7,12	34,03	1,3,7
6.	Ogu dzēriens	1/200	0,17	28,6	0,22	0,11	6,70	
			2,20	871,46	31,89	36,75	99,01	

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli (glutenu)

A04 Zivis un to produkti

A07 Piens un tā produkti

A03 Olas un to produkti

A05 Zemesrieksti un to produkti

A08 Rieksti un to produkti

Ēdienkarte

07.07. – 10.04.2026.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Piektdiena								
1.	Svaigu kāpostu un kukurūzas salāti	1/70	0,23	71,61	1,39	4,22	6,63	
2.	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	200/10	0,35	137,28	5,38	5,38	16,83	7
3.	Cepta karbonāde	1/70	0,95	198,21	12,71	13,76	6,61	1,7,3
4.	Vārīti makaroni	150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	
5.	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	800	32,31	29,62	101,4	
1.	Burkānu salāti "Mozaīka"	1/60	0,23	53,14	0,88	3,16	5,30	
2.	Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu	200/10	0,33	150,4	3,53	5,38	21,96	7,1
3.	Vistas gaļas gulašs	50/50	0,94	244,66	14,36	17,54	7,34	1
4.	Vārīti rīsi	150	0,27	204,1	3,8	3,84	38,59	
5.	Sulas dzēriens	200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	811,69	26,1	29,78	108,78	

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli (glutenu)

A04 Zivis un to produkti

A07 Piens un tā produkti

A03 Olas un to produkti

A05 Zemesrieksti un to produkti

A08 Rieksti un to produkti