

Ēdienkarte

11.05. – 15.05.2026.

1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Oglh.	
Pirmdiena								
1.	Svaigi tomāti	1/50	0,30	10,7	0,55	0,1	1,9	
2.	Plovs ar vistas gaļu	250	1.10	418.90	12.15	19,73	44.26	
3.	Biezpiena sieriņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
4.	Tēja	1/180	0,05	18.01	-	-	4,49	
5.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6.	Auglis (ābols)	1/60	0,14	33.60	0,28	0,56	6.86	
			2,20	738.35	19.03	26.57	97.31	
Otrdiena								
1.	Svaigu dārzeņu salāti	1/60	0,22	39.21	0,85	2.51	3,19	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127.2	5.39	4.86	15.46	1
3.	Cūkgaļas malta šnicele	1/65	0,66	244.63	8.57	18.49	11.55	1
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20.34	7
5.	Augļu kompots	1/180	0,16	33.41	0,23	0.18	7.71	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7.	Auglis (mandarīns)	110	0.38	42.13	0.9	-	8.91	
			2,20	698.66	22.4	29	86.72	
Trešdiena								
1.	Gurķu un burkānu salāti	1/60	0,27	38.62	0,53	3.06	2,25	
2.	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0,31	119.87	4.67	2.7	19.22	1,7
3.	Cepta vistas fileja	1/65	0,96	196.5	15.94	12.09	6.6	1,7.3
4.	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204.13	3.80	3.84	38.59	7
5.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58,57	0,22	-	14,43	
6.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,20	711.94	28	22.05	100.65	
Ceturtdiena								
1.	Svaigi tomāti	1/50	0,30	10,7	0,55	0,1	1,9	
2.	Mājas soļanka	200/10	0,70	170,22	5.5	12.97	7,88	7
3.	Makaroni ar sieru	150/25	0,71	333,8	12,62	12,86	41,9	1,7
4.	Saldētu ogu kompots	1/180	0,15	25,74	0,20	0,10	6,03	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Auglis (banāns)	1/80	0,22	72,72	1,20	0,08	16,80	
			2,20	707,46	23,27	26,47	94,07	
Piektdiena								
1.	Burkānu salāti "Možums"	1/50	0,20	44.28	0.73	2,63	4,42	
2.	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,31	82,29	1,65	5,34	6,91	7
3.	Vistas gulašs	50/50	0,94	244.66	14.36	17.54	7.34	1
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117.81	3.26	2.60	20.34	7
5.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58,57	0,22	-	14,43	
6.	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	641.89	23.42	28.47	73	

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