

Ēdienkarte

18.05. – 22.05.2026.

1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Pirmdiena								
1.	Svaigi tomāti	1/60	0,36	12.84	0,66	0,12	2.28	
2.	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,29	91.01	1,83	5,19	9.23	7
3.	Vārīti makaroni ar gaļu	1/150/30	0,80	401.58	13,8	19,21	43.4	1
4.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58.57	0,22	-	14.43	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Auglis (apelsīns)	1/120	0,36	45.36	1,08	0,24	9.72	
			2,20	703.64	20.79	25.12	98.62	
Otrdiena								
1.	Burkānu un redīsu salāti	1/60	0,27	38.62	0,53	3,06	2.25	
2.	Cūkgaļas gulašs	40/50	0,75	168.21	12,43	10,22	6.63	1
3.	Vārīti griķi	1/120	0,36	180.03	5,94	4,08	30.11	
4.	Kakao	1/180	0,24	74.45	3,05	2,91	9.01	7
5.	Maizīte "Skolas"	1/40	0,33	145.28	3,70	3,75	24.19	1,3,7
6.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
7.	Auglis (banāns)	70	0,20	63.63	1,05	0,07	14.7	
			2,20	668.17	26.38	26.13	82.11	
Trešdiena								
1.	Skābu kāpostu salāti	1/60	0,26	39.68	0,99	2,7	2,76	
2.	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0,33	142.53	4,96	6,27	14.01	7
3.	Mājas cepetis	150/40	1,06	357.29	11,97	22,20	25.74	
4.	Tēja ar citronu	1/180	0,11	18.59	0,08	-	4.76	
5.	Auglis (mandarīns)	110	0,38	42.13	0,9	-	8.91	
6.	Maize	1/20	0,08	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,20	650.11	19.24	28.83	76.11	
Ceturtdiena								
1.	Svaigi gurķi	1/30	0,23	3.16	0,24	0,03	0.48	
2.	Cepta vistas fileja ar sieru	1/65	1,05	211.09	18,12	12,95	6.16	
3.	Vārīti kartupeļi	1/150	0,34	109	3,2	0,16	23.68	
4.	Šokolādes krēms ar putukrējumu	50/15	0,47	184.02	2,91	14,52	11.58	7
5.	Tēja	1/180	0,05	18.01	-	-	9.78	
6.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,20	572.42	26.07	27.84	56.67	
Piektdiena								
1.	Svaigi tomāti	1/60	0,36	12.84	0,66	0,12	2.28	
2.	Vistas gaļas zupa ar rīsiem	1/200	0,41	126.33	4,99	6,12	12.81	
3.	Vārīti cīsiņi	1/60	0,76	199.4	6,06	18,96	1.14	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215.9	6,24	2,66	41.76	1
5.	Ogu dzēriens	1/180	0,27	29.48	0,29	0,14	6.76	
6.	Maize	1/40	0,12	94.28	3,2	9,36	19.56	1
			2,60	678.23	21.44	28.36	84.31	

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