

Ēdienkarte

18.05. – 22.05.2026.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbal.	Tauki	Ogļh.	
Pirmdiena								
1.	Burkānu salāti "Mozaīka"	1/70	0.27	61.59	1.03	3.68	6.08	
2.	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0.29	91.01	1.83	5.19	9.23	7
3.	Vārīti makaroni ar gaļu	1/150/40	0.93	445.2	15.75	23.18	43.4	1
4.	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Auglis (ābols)	1/120	0.28	57.60	0.48	0.96	11.76	
			2,20	814.76	22.53	33.37	106.06	
Otrdiena								
1.	Vitamīnu salāti	1/60	0,36	12.84	0,66	0,12	2.28	
2.	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0.31	119.87	4.67	2.7	19.22	7
3.	Sautēta vistas gaļa tomātu mērcē	50/50	0.93	249.6	13.99	18.84	6.02	
4.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59	
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
7.	Auglis (ābols)	1/120	0.28	57.60	0.48	0.96	11.76	
			2.20	815.34	27.07	30.82	104.74	
Otrdiena								
1.	Salāti "Veselība"	1/60	0,16	57.98	0.89	4.06	4.38	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3.	Cūkgaļas gulašs	50/50	0,91	211.74	14.84	13.50	6.22	1
4.	Vārīti griķi	1/150	0.44	226.10	7.42	5.1	37.64	
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	35.13	31.12	93.27	
Otrdiena								
1.	Redīsu un burkānu salāti	1/60	0.27	38.62	0.53	3.06	2.25	
2.	Borščs ar krējumu	200/10	0,32	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3.	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	1/75	0.90	306.8	12.78	24.87	8.57	
4.	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
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	816.77	24.77	36.56	97.80	
Trešdiena								
1.	Skābu kāpostu salāti	1/70	0,30	46.27	1.15	3.2	3.22	
2.	Mājas cepetis	150/50	1.18	411.75	14.04	27.74	29.77	
3.	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
4.	Smalkmaizīte "Skolas"	1/40	0,33	174.6	3.9	5.6	27.15	1,3,7
5.	Auglis (banāns)	70	0,20	63.63	1.05	0.07	14.7	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	810.54	23.34	36.97	96.17	
Trešdiena								
1.	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi	1/60	0.24	44.33	1.12	3.06	3.30	
2.	Vistas gaļas plācenīši	1/80	0.83	275.03	12.8	18.93	14.09	1
3.	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
5.	Cepumi	30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91	1,3,7
6.	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
7.	Auglis (banāns)	1/70	0.20	63.63	1.05	0.07	14.7	
			2.20	888.65	27.02	29.22	130.35	

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

18.05. – 22.05.2026.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Ceturtdiena								
1.	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	1/70	0.18	54.05	1.07	3.57	4.42	
2.	Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu	200/8	0.46	146.08	5.20	8.12	13.01	7
3.	Vārīti cīsiņi	1/70	0.86	232.68	7.07	22.12	1.33	
4.	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
5.	Zemeņu dzēriens	200	0.30	57.10	0.32	0.16	10.51	
6.	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0,36	19.56	1
			2.20	800.09	23.10	36.99	90.59	
1.	Burkānu salāti ar kukurūzu	1/70	0.24	66.29	1.16	1.72	7.08	
2.	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	142.53	4.96	6.27	14.01	7
3.	Vistas frikasē ar dārzeņiem	100	1.-	257.97	10.51	21.52	6.07	1,7
4.	Vārīti rīsi	150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59	
5.	Kakao	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	849.89	27.02	36.95	95.32	
Piektdiena								
1.	Biešu salāti	1/80	0.17	86.5	1.11	5.2	9.96	
2.	Cepta vistas fileja ar sieru	1/65	1.05	211.09	18.12	12.95	6.16	
3.	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204.1	3,8	3.84	38.59	
4.	Šokolādes krēms ar putukrējumu	50/15	0.47	184.02	2.91	14.52	11.58	7
5.	Tēja karkadē	1/200	0.12	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0,36	19.56	1
			2,20	800.09	29.14	36.87	90.84	
1.	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/70	0,18	85.92	1.26	4.22	5.63	
2.	Sautēta cukgaļa tomātu mērcē	50/50	0.93	212.2	14.94	14.02	6.73	
3.	Kartupeļu biezenis	150	0.36	117.8	3.26	2.60	20.34	7
4.	Maize	1/20	0.06	47.14	1.6	0.18	9.78	
5.	Sulas ķīselis	180	0.34	140.38	0.58	0.07	27	
6.	Cepumi	45	0.33	196.56	3.56	6.21	31.37	1.3.7
			2.20	800	25.20	27.30	100.85	

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