

Ēdienkarte

25.05. – 29.05.2026.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Pirmdiena								
1.	Burkānu un kukurūzas salāti	1/70	0.21	66.82	1.17	3.71	7.18	
2.	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	90.3	1.94	5.9	8.06	
3.	Malta dabīgas cūkgaļas kotlete	1/80	0.96	268.2	15	19.23	6.68	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
5.	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Sulas dzēriens	1/200	0,31	65.08	0.24	-	16.03	
			2.20	800.58	27.79	31.88	99.21	
Otrdiena								
1.	Svaigu kāpostu, burkānu un paprikas salāti	1/60	0.18	45.02	0.89	3.05	3.80	
2.	Siera zupa	200/10	0.42	142.8	5.42	8.67	10.86	7
3.	Vistas gaļas gulašs	50/50	0.94	244.66	14.36	17.54	7.34	1
4.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.13	3.80	3.34	38.59	7
5.	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Kakao	1/200	0.27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
			2.20	813.61	31.06	36.20	90.16	
Otrdiena								
1.	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0.17	72.20	1.08	3.62	4.02	
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	39.64	
5.	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	804.39	32.20	33.81	90	
Otrdiena								
1.	Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	1/70	0.22	49.83	0.99	3.07	4.57	
2.	Piena zupa ar rīsiem	1/200	0.28	108.9	3.85	2.65	17.41	7
3.	Cepts vistas šķiņķis	1/70	1.15	304.65	17.78	21.85	3.73	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5.	Ābolu kompots	1/200	0.15	39.16	0.16	0.32	8.81	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	812.72	32.22	30.91	95.84	
Trešdiena								
1.	Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	1/60	0.15	46.33	0.92	3.06	3.79	
2.	Cepta vistas fileja omletē	1/70	1.06	216.3	18.01	12.92	7.05	1,7,3
3.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59	7
4.	Kakao	1/200	0.27	82.72	3.9	3.24	10.01	
5.	Smalkmaizīte	1/40	0.33	174.6	3.9	5.6	27.15	1,3,7
6.	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	818.33	33.73	29.02	106.15	
Trešdiena								
1.	Biešu salāti	1/60	0.13	64.2	0.84	3.91	6.16	
2.	Cūkgaļas cepetis	50/20	1.-	230.9	14.41	13.86	4.66	
3.	Vārīti kartupeļi	1/150	0.34	109	3.2	0.16	24.68	
4.	Kukurūzas pārslas ar putukrējumu	20/50	0.54	281.7	3.33	16.99	26.39	7
5.	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	800.09	24.98	35.28	121.72	

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

25.05. – 29.05.2026.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Ceturtdiena								
1.	Vitamīnu salāti	1/70	0.22	69.88	0.93	4.12	4.6	
2.	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	142.53	4.96	6.27	14.01	1
3.	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1.15	402.33	17.41	17.3	37.40	
4.	Augļu kompots	1/200	0.17	37.12	0.26	0.2	8.57	
5.	Maize	1/15	0.06	47.16	1.6	0.18	9.78	1
6.	Auglis(banāns)	110	0.30	100.9	1.65	0.11	23.1	
			2.20	800	26.81	28.18	97.46	
Piektdiena								
1.	Salāti "Mozaīka"	1/60	0.23	53.14	0.88	3.16	5.30	
2.	Borščs ar krējumu	200/10	0.32	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3.	Vistas gaļas kotlete	1/80	0.83	275.03	12.80	18.93	14.09	1
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5.	Tēja karkadē	1/200	0.12	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
7.	Auglis (banāns)	110	0.30	100.9	1.65	0.11	23.1	
			2.20	855.35	26.50	30.90	118.43	
Piektdiena								
1.	Burkānu un ābolu salāti	1/70	0.17	57.47	0.81	3.63	5.41	
2.	Kotlete "Jahnija"	1/80	0.94	337	13.95	26.2	10.92	1,3
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.81	3.26	2.60	20.37	7
4.	Cepumi	1/30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91	1,3,7
5.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Ķiršu ķīselis	1/180	0.39	70.38	0.58	0.007	17	
			2.20	807.34	24.17	36.94	94.17	
Piektdiena								
1.	Svaigu kāpostu un ābolu salāti	1/60	0.15	48.4	0.92	2.56	3.79	
2.	Vārīti cīsiņi	1/70	0.86	232.68	7.07	22.12	1.33	
3.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	219.9	6.24	2.66	41.76	1
4.	Biezpiena sierišs	1/40	0.55	210	4.5	6	30.8	7
5.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Kakao	1/180	0.24	74.45	3.05	2.91	9.01	7
			2.20	879.71	24.98	36.61	106.25	

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