

Ēdienkarte

21.09. – 25.09.2026.

1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Pirmdiena								
1.	Svaigi tomāti	1/50	0,30	10,7	0,55	0,1	1,9	
2.	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0.29	91.01	1.83	5.19	9.23	7
3.	Vārīti makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150/30	0,94	380.70	13.4	19.7	37.81	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)	1/90	0.28	30.34	0.72	0.16	6.48	
			2,20	665.60	19.56	25.51	89.41	
Otrdiena								
1.	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/60	0.18	40.46	0.90	2.47	3.67	
2.	Rasolņiks ar krējumu	200/10	0.40	129.83	2.44	6.67	15.02	7
3.	Sautēta cūkgaļa saldskābā tomātu mērcē	40/60	0.88	201.4	12.67	14.14	5.86	7,1
4.	Vārīti griķi	1/120	0.35	180.88	4.90	3.80	8.32	
5.	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29.48	0.29	0.14	6.76	
6.	Maize	1/40	0.12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	676.33	24.40	27.59	59.19	
Trešdiena								
1.	Burkānu salāti ar āboliem	1/60	0.14	49.26	0.69	2.11	3.87	
2.	Cepta vista	1/60	0.95	251.98	12.86	19.41	6.34	
3.	Vārīti kartupeļi	1/150	0.34	109	3.2	0.16	23.68	
4.	Kakao	1/180	0,24	74.54	3.05	2.91	9.01	7
5.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6.	Cepumi	1/30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.94	1,3
7.	Auglis (banāns)	1/90	0,25	81.81	1.35	0.09	18.90	
			2,20	744.13	25.12	29	92.51	
Ceturtdiena								
1.	Sv. kāpostu, burkānu un zaļo zirnīšu salāti	1/60	0.29	57.13	1.64	3.08	5.77	
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	1,3
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2,66	41.76	1
5.	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29,48	0,29	0,14	6,76	
6.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,20	685.32	27.86	25.20	87.51	
Piektdiena								
1.	Svaigi tomāti	1/50	0.30	10.7	0.55	0.1	1.9	
2.	Frikadeles tomātu mērcē	60/30	0.55	200.6	7.25	17.09	4.03	1
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.7	3,26	2.6	20.34	7
4.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
5.	Tēja karkadē	1/180	0.10	18.01	-	-	4.49	
6.	Mafins	1/50	0.55	201.15	4	7.73	28.9	1,3,7
7.	Apelsīns	1/90	0.28	30.34	0.72	0.16	6.48	
			2,20	625.64	17.38	27.86	75.92	

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