

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

02.09. – 04.09. 2020. g.

**TREŠDIENA 02.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
<b>Pusdienas</b>								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				<b>€1,42</b>	<b>23,82</b>	<b>25,92</b>	<b>97,61</b>	<b>720,33</b>

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,25 grami

(Slipā rakstā norādīti alergēni)

**CETURTDIENA 03.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
<b>Pusdienas</b>								
	*Piena zupa ar rīsiem (Piens, sviests)	1	200					
	*Salāti "Zaļie" ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kompots – plūmju	1	200					
				<b>€1,42</b>	<b>25,71</b>	<b>28,59</b>	<b>78,73</b>	<b>675,61</b>

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,56 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

(Slipā rakstā norādīti alergēni)

**PIEKTDIENA 04.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	Živju frikadeles (Heks fileja, olas, kvieši)	1	75					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kompots – ābolu	1	200					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
				<b>€1,42</b>	<b>24,40</b>	<b>28,53</b>	<b>97,83</b>	<b>749,18</b>

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

**KOPĀ: €4,26**

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: