

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. 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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	60					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sierīšs "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Āboli		100					
				€1,42	26,93	33,50	100,51	814,67
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,25 grami						

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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*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					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	40					
				€1,42	29,92	33,10	96,28	803,24
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,6 grami						

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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Svaigu kāpostu" salāti ar eļļu	1	60					
	Zivju frikadeles (Heks fileja, olas, kvieši)	1	75					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	10/3/6					
	*Bumbieri		100					
				€1,42	20,11	25,69	112,54	764,51
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,14 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						
KOPĀ:				€4,26				

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: