

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 10.-12. 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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	70					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	15					
	*Āboli		100					
				<b>€1,42</b>	<b>25,65</b>	<b>30,89</b>	<b>109,88</b>	<b>820,90</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 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>
<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					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	40					
				<b>€1,42</b>	<b>29,92</b>	<b>33,10</b>	<b>96,28</b>	<b>803,24</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 17,6 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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Zivju frikadeles (Heks fileja, olas, kvieši)	1	75					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	170					
	*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	10/3/6					
				<b>€1,42</b>	<b>20,45</b>	<b>27,73</b>	<b>116,88</b>	<b>800,66</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<b>KOPĀ:</b>				<b>€4,26</b>				

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: