

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

07.09. – 11.09. 2020. g.

**PIRMDIENA 07.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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>								
	*Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem, eļļa	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārti griķi <i>(Sviests)</i>	1	110					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	15					
	*Bumbieri	1	100					
				<b>€1,42</b>	<b>23,44</b>	<b>28,45</b>	<b>105,72</b>	<b>773,24</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,25 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

**OTRDIENA 08.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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 krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Borščs ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
				<b>€1,42</b>	<b>29,72</b>	<b>33,17</b>	<b>101,52</b>	<b>824,05</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

**TREŠDIENA 09.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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>								
	*Biešu salāti "Možums" ar krējumu <i>(Olas, krējums skābs)</i>	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i>	1	60/140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	140					
				<b>€1,42</b>	<b>26,85</b>	<b>35,84</b>	<b>104,73</b>	<b>872,42</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 5.-9. kl.**

07.09. – 11.09. 2020. g.

**CETURTDIENA 10.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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**

	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas sitenis <i>(Olas, kvieši)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	15					

				<b>€1,42</b>	<b>28,76</b>	<b>29,47</b>	<b>80,09</b>	<b>700,86</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

**PIEKTDIENA 11.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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**

	*Kartupeļu zupa ar sēnēm un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Zivju tefteli (heks) ar sieru, sviestu <i>(Zivis, kvieši, piena olbaltumvielas)</i>	1	70/5					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	110					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Bumbieri		130					

				<b>€1,42</b>	<b>27,16</b>	<b>24,58</b>	<b>101,66</b>	<b>748,13</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

**KOPĀ:****€7,10**

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2