

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. 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>
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un eļļu	1	60					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	110					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši,olas)</i>	1	15					
	*Āboli	1	150					
				€1,42	23,67	30,02	111,30	811,99
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>
Pusdienas								
	*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					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
				€1,42	29,72	33,17	101,52	824,05
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,92 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>
Pusdienas								
	*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					
				€1,42	26,97	35,36	110,80	863,12
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami						
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. 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	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Āboli		100					
	*Skolas maizīte <i>(Kvieši, olas)</i>	1	40					
				€1,42	28,68	31,66	105,03	820,73
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,00 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 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>		200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Zivju tefteļi (heks) ar sieru, sviestu <i>(Zivis, kvieši, piena olbaltumvielas)</i>	1	80/5					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	160					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€1,42	35,30	29,28	100,11	808,27
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,96 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
KOPĀ:				€7,10				

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: