

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

14.09. – 18.09. 2020. g.

PIRMDIENA 14.09.

<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								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Piūmes		100					
				€1,42	26,41	23,35	89,95	678,62
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

OTRDIENA 15.09.

<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								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Aknu plācenīši (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē tēja	1	200					
	*Bumbieri		150					
				€1,42	25,60	24,33	96,30	707,50
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,64 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

TREŠDIENA 16.09.

<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								
	*Sv. kāpostu salāti ar ellu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

14.09. – 18.09. 2020. g.

*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200
*Apelsīni	1	80

		€1,42	24,24	25,92	82,84	666,97
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami			

CETURTDIENA 17.09.

<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

*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs, olas)	1	200/15/5
*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50
*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20
*Vārīti rīsi (Sviests)	1	100
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Ābolu sulas dzēriens	1	170

		€1,42	26,21	27,39	99,51	749,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,75 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 12,75 grami			

PIEKTDIENA 18.09.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</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

*Biešu salāti ar eļļu	1	70
*Zivju kotlete "mājas gaumē" (heks) (Zivis fileja, kvieši)	1	60
*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Apelsīnu sulas dzēriens	1	200
*Banāni	1	100

		€1,42	19,71	27,43	103,06	738,87
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami			

KOPĀ:
7,10 €

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.