

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

14.09. – 18.09. 2020. g.

PIRMDIENA 14.09.

| <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 | | | | | | | | |
| | *Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu | 1 | 50 | | | | | |
| | *Sautēta cūkgaļa <i>(Kvieši, krējums skābs)</i> | 1 | 50/50 | | | | | |
| | *Vārīti griķi <i>(Sviests)</i> | 1 | 140 | | | | | |
| | *Rupjmaize <i>(Rudzi)</i> | 1 | 25 | | | | | |
| | *Tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Āboli | 1 | 140 | | | | | |
| | | | | €1,42 | 27,81 | 29,51 | 113,41 | 834,43 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | PIEVIENOTAIS CUKURS 15,00 grami | | | | |

OTRDIENA 15.09.

| <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 | | | | | | | | |
| | *Salāti "Mozaika" ar eļļu | 1 | 60 | | | | | |
| | *Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i> | 1 | 200/5 | | | | | |
| | *Aknu plācenīši <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 60 | | | | | |
| | *Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i> | 1 | 150 | | | | | |
| | *Rupjmaize <i>(Rudzi)</i> | 1 | 25 | | | | | |
| | *Karkadē tēja | 1 | 200 | | | | | |
| | *Bumbieri | | 150 | | | | | |
| | | | | €1,42 | 28,24 | 28,74 | 105,65 | 795,42 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami | | | | |

TREŠDIENA 16.09.

| <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 | | | | | | | | |
| | *Sv. kāpostu salāti ar eļļu | 1 | 65 | | | | | |
| | *Cūkgaļas kotlete ar biezpienu <i>(Biezpiens, kvieši, piens)</i> | 1 | 60 | | | | | |
| | *Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i> | 1 | 140 | | | | | |

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

14.09. – 18.09. 2020. g.

| | | |
|---------------------------------------|---|-----|
| *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 |
| *Kakao ar pienu un cukuru (Piens) | 1 | 200 |
| *Maizīte ar āboliem (Kvieši, olas) | 1 | 60 |

€1,42 28,80 32,03 110,86 853,85

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,10 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

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 krejumu (Krējums skābs, olas) | 1 | 200/15/5 |
| *Burkānu salāti ar krejumu (Krējums skābs) | 1 | 55 |
| *Vistas frikase (Krējums skābs) | 1 | 60/20 |
| *Vārīti rīsi (Sviests) | 1 | 120 |
| *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 |
| *Tēja ar cukuru | 1 | 200 |

€1,42 27,74 28,16 102,14 773,30

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

PIEKTDIENA 18.09.

| <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

| | | |
|--|---|-----|
| *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