

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

09.03. – 13.03. 2020. g.

**PIRMDIENA 09.03.**

<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>								
	*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					
				<b>€1,42</b>	<b>27,81</b>	<b>29,51</b>	<b>113,41</b>	<b>834,43</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

**OTRDIENA 10.03.**

<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>								
	*Salāti "Mozaika" ar eļļu	1	70					
	*Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Aknu plācenīši (liellopu) <i>(Kvieši, olas)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Karkadē dzēriens		200					
	*Bumbieri		100					
				<b>€1,42</b>	<b>28,90</b>	<b>30,87</b>	<b>104,17</b>	<b>812,19</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,94 grami <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

**TREŠDIENA 11.03.**

<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>								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu <i>(Biezpiens, kvieši, piens)</i>	1	60					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	160					

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 10.-12. kl.**

09.03. – 13.03. 2020. g.

*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200
*Cepumi (Kvieši, olas)	1	15
*Āboli		120

**€1,42    27,24    29,54    109,42    818,04**

KOPĀ:    PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami    PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

**CETURTDIENA 12.03.**

<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**

*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	70
*Vistas frikase ar sieru (Krējums skābs, siers)	1	50/20/10
*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200
*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	10/4/10

**€1,42    29,56    27,19    115,08    823,24**

KOPĀ:    PIEVIENOTAIS SĀLS 2,10 grami    PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

**PIEKTDIENA 13.03.**

<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**

*Vistas gaļas zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5
*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
*Tēja ar cukuru	1	200

**€1,42    30,84    34,66    100,75    838,09**

KOPĀ:    PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami    PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

**KOPĀ:    €7,10**

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: