

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

21.09. – 25.09. 2020. g.

PIRMDIENA 21.09.

<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 asorti" ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci <i>(Kvieši)</i>	1	60/50					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	100					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām <i>(Piena olbalt.,zemesrieksti)</i>	1	40/5					
	*Āboli		200					
				€1,42	20,32	37,94	117,46	894,85
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 grami						

OTRDIENA 22.09.

<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 zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/130					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	50					
				€1,42	26,89	33,33	98,70	801,89
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

TREŠDIENA 23.09.

<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								
	*Salāti "Veselība" ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	70					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši,olas)</i>	1	50					
	*Makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	130/25					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Skolas maizīte <i>(Kvieši,olas)</i>	1	30					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	110					
				€1,42	31,26	31,57	126,06	914,37
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,65 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

21.09. – 25.09. 2020. g.

CETURTDIENA 24.09.

<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								
	*Salāti burkānu ar eļļu	1	60					
	*Vistas sitenis (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupelu biezenis (Piens, sviests)	1	140					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	Smalkmaizīte ar biezpienu (Kvieši, olas, biezpiens)	1	50					
				€1,42	33,10	31,59	105,34	837,67

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami

PIEKTDIENA 25.09.

<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								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Rauga pankūkas ar ievārījumu (Kvieši, olas)	1	75/15					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
				€1,42	30,16	34,68	93,73	807,54

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami

KOPĀ: €7,10

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2