

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

28.09. – 02.10. 2020. g.

**PIRMDIENA 28.09.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	50					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Āboli	1	210					
				<b>€1,42</b>	<b>24,44</b>	<b>21,77</b>	<b>87,53</b>	<b>648,78</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

**OTRDIENA 29.09.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Skābeņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Kvieši, piens, biezpiens)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens	1	200					
	*Bumbieri		140					
				<b>€1,42</b>	<b>23,64</b>	<b>23,72</b>	<b>91,58</b>	<b>675,37</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,60 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

**TREŠDIENA 30.09.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaiga salda paprika	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
-	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Banāni		120					
				<b>€1,42</b>	<b>20,90</b>	<b>21,47</b>	<b>99,80</b>	<b>677,58</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

28.09. – 02.10. 2020. g.

**CETURTDIENA 01.10.**

<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**

	*Dārzeņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Salāti "Zaļie" ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kompots – plūmjū	1	200					

				<b>€1,42</b>	<b>24,70</b>	<b>29,00</b>	<b>77,09</b>	<b>668,62</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,56 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

**PIEKTDIENA 02.10.**

<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**

	"Dārzeņu assorti" salāti ar eļļu	1	50					
	*Zivju fileja cepta dārzeņu mīklā <i>(Heks fileja, olas, kvieši)</i>	1	75					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	100					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sierīšs "Mazulis" <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	40					

				<b>€1,42</b>	<b>26,31</b>	<b>28,98</b>	<b>88,11</b>	<b>720,40</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,90 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

"Skolas piens" 250 ml. nedēļā

**KOPĀ: €7,10**

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2