

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. 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>
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cepta vista (<i>Krējums skābs</i>)	1	70					
	*Vārīti makaroni (<i>Kvieši, sviests</i>)	1	130					
	*Kakao ar pienu un cukuru (<i>Piens</i>)	1	200					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Āboli	1	130					
				€1,42	30,87	32,50	88,10	772,78
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

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>
Pusdienas								
	*Skābeņu zupa ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	250/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (<i>Biezpiens, kvieši, piens</i>)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (<i>Piens, sviests</i>)	1	150					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar citronu	1	200/8					
				€1,42	29,10	33,63	89,26	774,72
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,12 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						

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>
Pusdienas								
	*Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (<i>Piena olbaltumvielas</i>)	1	40					
	*Āboli		100					
				€1,42	26,93	33,50	100,51	814,67
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. 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					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Skolas maizīte <i>(Kvieši, olas)</i>	1	40					
				€1,42	28,91	33,51	94,64	796,25
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,6 grami						

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	60					
	Zivju fileja cepta dārzeņu mīklā <i>(Heks fileja, olas, kvieši)</i>	1	75					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	130					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Ķīmeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri	1	160					
				€1,42	22,03	24,04	109,35	744,49
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						
KOPĀ:				€7,10				

"Skolas piens" 250 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2