

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 10.-12. 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>								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cepta vista ( <i>Krējums skābs</i> )	1	70					
	*Vārīti makaroni ( <i>Kvieši, sviests</i> )	1	150					
	*Kakao ar pienu un cukuru ( <i>Piens</i> )	1	200					
	*Rupjmaize ( <i>Rudzi</i> )	1	25					
	*Āboli	1	100					
				<b>€1,42</b>	<b>31,99</b>	<b>33,73</b>	<b>90,77</b>	<b>800,74</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

**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 ( <i>Krējums skābs</i> )	1	250/10					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*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 cukuru	1	200					
				<b>€1,42</b>	<b>29,34</b>	<b>35,99</b>	<b>90,30</b>	<b>801,13</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

**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>								
	*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					
				<b>€1,42</b>	<b>26,93</b>	<b>33,50</b>	<b>100,51</b>	<b>814,67</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 10.-12. 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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Salāti "Zaļie" ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200					
	*Skolas maizīte <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
				<b>€1,42</b>	<b>27,08</b>	<b>32,43</b>	<b>100,64</b>	<b>803,24</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,9 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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	70					
	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					
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	10/3/6					
	*Āboli		140					
				<b>€1,42</b>	<b>22,71</b>	<b>28,92</b>	<b>114,11</b>	<b>811,38</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,10 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<b>KOPĀ:</b>				<b>€7,10</b>				

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2