

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

05.10. – 09.10. 2020. g.

PIRMDIENA 05.10.

<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								
	*Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un eļļu	1	60					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	150					
				€1,42	24,07	30,23	115,47	831,90
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,20 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

OTRDIENA 06.10.

<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								
	*Svaigu kāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Borščs ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
				€1,42	29,72	33,17	101,52	824,05
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

TREŠDIENA 07.10.

<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								
	*Biešu salāti "Možums" ar krējumu <i>(Olas, krējums skābs)</i>	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i>	1	60/140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	140					
				€1,42	26,97	35,36	110,80	863,12
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

05.10. – 09.10. 2020. g.

CETURTDIENA 08.10.

<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								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas sitenis <i>(Olas, kvieši)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Āboli		100					
	*Skolas maizīte <i>(Kvieši, olas)</i>	1	40					
				€1,42	28,68	31,66	105,03	820,73
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,00 grami <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 grami						

PIEKTDIENA 09.10.

<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								
	*Kartupeļu zupa ar sēnēm un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Biezpiena plācenīši ar krējumu <i>(Kvieši, biezp., krējums, olas)</i>	1	120/20					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Bumbieri		75					
				€1,42	32,30	30,91	100,11	808,27
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 19,0 grami						
KOPĀ:				€7,10				

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2