

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

12.10. – 16.10. 2020. g.

PIRMDIENA 12.10.

<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								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Banāni		100					
				€1,42	26,61	23,35	100,85	724,42
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA 13.10.

<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								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Aknu plācenīši (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē tēja	1	200					
	*Bumbieri		150					
				€1,42	25,60	24,33	96,30	707,50
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,64 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA 14.10.

<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								
	*Sv. kāpostu salāti ar ellu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

12.10. – 16.10. 2020. g.

*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200
*Apelsīni	1	80

		€1,42	24,24	25,92	82,84	666,97
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami			

CETURTDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
---------	------------------	-------	---------	-----------	-----------	-------	------------	-----------

Pusdienas

*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krejumu (Krējums skābs, olas)	1	200/15/5
*Burkānu salāti ar eļļu	1	50
*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20
*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	140
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Tēja ar cukuru	1	200

		€1,42	27,09	28,94	85,40	710,26
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami			

PIEKTDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-----------	-------	------------	-----------

Pusdienas

*Salāti "Veselība" ar krējumu (Krējums skābs)	1	60
*Vārīti makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	150/40
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kafijas dzēriens ar pienu	1	200
*Apelsīni	1	120

		€1,42	19,36	23,07	103,37	701,94
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami			

KOPĀ:
7,10 €

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.