

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

12.10. – 16.10. 2020. g.

PIRMDIENA 12.10.

<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								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa <i>(Kvieši, krējums skābs)</i>	1	50/50					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	140					
				€1,42	27,81	29,51	113,41	834,43
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>			PIEVIENOTAIS CUKURS 15,00 grami				

OTRDIENA 13.10.

<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								
	*Salāti "Mozaika" ar eļļu	1	60					
	*Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Aknu plācenīši <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Karkadē tēja	1	200					
	*Bumbieri		150					
				€1,42	28,24	28,74	105,65	795,42
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>			PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami				

TREŠDIENA 14.10.

<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								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	65					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu <i>(Biezpiens, kvieši, piens)</i>	1	60					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	140					

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

12.10. – 16.10. 2020. g.

*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200
*Maizīte ar āboliem (Kvieši, olas)	1	60

€1,42 28,80 32,03 110,86 853,85

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 16,10 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

CETURTDIENA 15.10.

<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

*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (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.

<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

*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: