

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. 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>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 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	70					
	*Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Aknu plācenīši (liellopu) <i>(Kvieši, olas)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Karkadē dzēriens		200					
	*Bumbieri		100					
				€1,42	28,90	30,87	104,17	812,19
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,94 grami <i>(Slipā 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	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu <i>(Biezpiens, kvieši, piens)</i>	1	60					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	160					

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

12.10. – 16.10. 2020. g.

*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200
*Cepumi (Kvieši, olas)	1	15
*Āboli		120

€1,42 27,24 29,54 109,42 818,04

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,06 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 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 krejumu (Krējums skābs, olas)	1	200/10/5
*Burkānu salāti ar eļļu	1	70
*Vistas frikase ar sieru (Krējums skābs, siers)	1	50/20/10
*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Tēja ar cukuru	1	200

€1,42 30,92 34,03 108,86 865,20

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,96 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	70
*Vārīti makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	160/50
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kafijas dzēriens ar pienu	1	200
*Maizīte ar kenēli (Kvieši, olas)	1	70

€1,42 27,90 30,12 122,79 873,88

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

KOPĀ: €7,10

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2