

Ēdienkarte 10.-12. kl.

Skolas direktore/s

TREŠDIENA 19.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Gulašs cūkgaļas	1	50/50					
	<i>(Kvieši)</i>							
	*Vārīti rīsi	1	140					
	<i>(Sviests)</i>							
	*Rupjmaize	1	25					
	<i>(Rudzi)</i>							
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi	1	10					
	<i>(Kvieši,olas)</i>							
	*Āboli	1	150					
				€2,53	24,37	29,33	109,43	801,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 gramī	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 gramī						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

CETURTDIENA 20.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigu kāpostu salāti ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	50					
	*Borščs ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	200/15					
	*Vistas kotlete (<i>Kvieši, olas</i>)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (<i>Piens, sviests</i>)	1	150					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		100					
				€2,53	28,04	32,65	98,14	800,03
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami (<i>Slipā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 21.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	140/60					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200					
				€2,53	29,28	37,91	90,37	819,49
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5.0 grami								

TEHNOLOGS:

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: