

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

21.11. – 25.11. 2022. g.

PIRMDIENA 21.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	30					
				€2,15	27,11	23,94	97,50	717,49
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 22.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Salāti "Mozaika" ar eļļu	1	50					
	*Desa cepta	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu kompots	1	200					
				€2,15	27,95	28,98	88,21	738,87
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,60 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 23.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

21.11. – 25.11. 2022. g.

	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Apelsīnu sulas dzēriens	1	200					
	*Banāni ar zemeņu mērci	1	50/30					
				€2,15	21,07	23,13	104,11	711,35
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 17,5 grami						

CETURTDIENA 24.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs, olas)	1	200/15/5					
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ābolu sulas dzēriens	1	200					
				€2,15	27,73	23,18	103,34	732,62
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,75 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

PIEKTDIENA 25.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Biešu salāti ar eļļu	1	60					
	*Zivju (heks) tefteļi ar sieru (Zivs fileja, piens, siers)	1	50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Biezpiena krēms ar ogu ķīseli (Biezpiens, krējums skābs)	1	50/30					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,15	23,53	27,90	89,14	704,77
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 17,25 grami						

(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)

“Skolas piens” 750 ml. nedēļā

“Skolas augļi” 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

