

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

05.12. – 09.12. 2022. g.

PIRMDIENA 05.12.

<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								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cepta vista (<i>Krējums skābs</i>)	1	70					
	*Vārīti makaroni (<i>Kvieši, sviests</i>)	1	130					
	*Kakao ar pienu un cukuru (<i>Piens</i>)	1	200					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Cepumi (<i>Kvieši, olas</i>)	1	15					
	*Āboli		100					
				€2,15	31,65	33,40	92,32	800,74
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alergēni</i>)		PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami						

OTRDIENA 06.12.

<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								
	*Skābeņu zupa ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	250/10					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (<i>Biezpiens, kvieši, piens</i>)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (<i>Piens, sviests</i>)	1	150					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
				€2,15	29,34	35,99	90,30	801,13
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alergēni</i>)		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

TREŠDIENA 07.12.

<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								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (<i>Piena olbaltumvielas</i>)	1	40					
	*Āboli		100					
				€2,15	26,71	32,54	99,63	801,56
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,25 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

05.12. – 09.12. 2022. g.

CETURTDIENA 08.12.

<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

	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200					
	Maizīte ar cukuru <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					

				€2,15	29,92	32,18	96,28	803,24
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 17,6 grami

PIEKTDIENA 09.12.

<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

	*Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	Kotlete "Jahnija" ar vistas gaļu <i>(Olas, kvieši)</i>	1	65/50					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	170					
	*Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	10/3/6					

				€2,15	23,31	28,77	108,40	805,23
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,30 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2