

Ēdienkarte
PUSDIENAS 1.-4. kl.

30.01. – 03.02. 2023. g.

PIRMDIENA 30.01.

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	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	15					
	*Āboli		150					
				€2,15	26,56	24,30	103,35	743,50
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

OTRDIENA 31.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Desa cepta	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens	1	200					
	*Bumbieri		160					
				€2,15	25,91	26,01	96,20	727,17
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,40 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

TREŠDIENA 01.02.

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 1.-4. kl.

30.01. – 03.02. 2023. g.

	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Banāni ar zemeņu mērci	1	60/30					
				€2,15	24,50	25,98	101,39	741,35
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 17,5 grami					

CETURTDIENA 02.02.

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 1,78 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami					

PIEKTDIENA 03.02.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Biešu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Biezpiena krēms ar ogu ķīseli (Biezpiens, krējums skābs)	1	50/30					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
				€2,15	23,36	28,94	94,96	734,82
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 17,25 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS: