

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

27.03. – 31.03. 2023. g.

PIRMDIENA 27.03.

<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>
	<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārīti rīsi <i>(sviests)</i>	1	100					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	10					
	*Bumbieri	1	100					
				€2,15	23,08	27,16	102,15	745,97
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

OTRDIENA 28.03.

<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								
	*Borščs ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Apelsīni		150					
				€2,15	21,22	26,09	93,74	699,56
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

TREŠDIENA 29.03.

<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								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i>	1	120/50					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Apelsīnu sulas želeja ar putukrējumu <i>(Piens olbaltumvielas)</i>	1	50/10					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
				€2,15	25,09	28,97	85,27	702,79
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

27.03. – 31.03. 2023. g.

CETURTDIENA 30.03.

<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

	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas gaļas sitenis <i>(Olas, kvieši)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzī)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	10					

				€2,15	27,98	28,99	81,95	700,86
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

PIEKTDIENA 31.03.

<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

	*Kartupeļu zupa ar sēnēm un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) <i>(Olas, siers, kvieši)</i>	1	60					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	110					
	*Rupjmaize <i>(Rudzī)</i>	1	25					
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		130					

				€2,15	26,07	26,15	101,40	748,96
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: