

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

27.03. – 31.03. 2023. g.

PIRMDIENA 27.03.

<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								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārīti rīsi <i>(Sviests)</i>	1	110					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši,olas)</i>	1	10					
	*Āboli	1	150					
				€2,15	23,67	28,90	111,30	801,99
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

OTRDIENA 28.03.

<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								
	*Svaigu kāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Borščs ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		100					
				€2,15	27,77	30,65	107,75	819,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 29.03.

<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								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i>	1	130/60					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Apelsīnu sulas želeja ar putukrējumu <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	50/10					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200					
				€2,15	28,82	37,82	100,54	857,06
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. 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>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Āboli		120					
	*Skolas maizīte <i>(Kvieši, olas)</i>	1	40					
				€2,15	28,75	31,78	107,31	821,93
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,00 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 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	70					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200					
				€2,15	27,54	31,22	104,29	808,02
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2