

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

03.04. – 06.04. 2023. g.

PIRMDIENA 03.04.

<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								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa <i>(Kvieši, krējums skābs)</i>	1	50/50					
	*Vārīti griķi <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	125					
				€2,15	27,37	29,24	108,10	809,15
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

OTRDIENA 04.04.

<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								
	*Biešu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/130					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Bumbieri		100					
				€2,15	27,64	30,05	106,32	806,50
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,5 grami						

TREŠDIENA 05.04.

<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 krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	70					
	*Vistas frikase ar sieru <i>(Krējums skābs, siers)</i>	1	50/20/10					
	*Vārīti rīsi <i>(Sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Skolas maizīte <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					
				€2,15	32,00	29,60	127,77	907,46
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 16,7 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

03.04. – 06.04. 2023. g.

CETURTDIENA 06.04.

<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	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļi vāriti (Sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,15	29,85	32,60	101,96	820,70
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,12 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami					

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2