

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

24.04. – 28.04. 2023. g.

PIRMDIENA 24.04.

| <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> |
|---|-------------------------------------|--------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| | <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 | PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami | | | | | | |
| <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | | |

OTRDIENA 25.04.

| <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 | | | | | | | | |
| | *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 | PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami | | | | | | |
| <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | | |

TREŠDIENA 26.04.

| <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 | | | | | | | | |
| | *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>(Piena 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 | PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami | | | | | | |
| <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | | |

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

24.04. – 28.04. 2023. g.

CETURTDIENA 27.04.

| <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

| | | | | | | | | |
|--|--|---|-----|--|--|--|--|--|
| | *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 28.04.

| <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

| | | | | | | | | |
|--|---|---|-------|--|--|--|--|--|
| | *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: