

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

08.05. – 12.05. 2023. g.

**PIRMDIENA 08.05.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu ( <i>Krējums skābs</i> )	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci ( <i>Kvieši</i> )	1	60/50					
	*Vārīti rīsi ( <i>Sviests</i> )	1	100					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize ( <i>Rudzi</i> )	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām ( <i>Piena olbalt.,zemesrieksti</i> )	1	40/5					
	*Apelsīni		100					
				<b>€2,15</b>	<b>20,54</b>	<b>28,93</b>	<b>100,42</b>	<b>747,08</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami ( <i>Slipā rakstā norādīti alergēni</i> )	PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 grami						

**OTRDIENA 09.05.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Biešu zupa ar krējumu ( <i>Krējums skābs</i> )	1	200/5					
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize ( <i>Rudzi</i> )	1	25					
	*Āboli		130					
				<b>€2,15</b>	<b>25,19</b>	<b>28,94</b>	<b>96,15</b>	<b>749,70</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami ( <i>Slipā rakstā norādīti alergēni</i> )	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

**TREŠDIENA 10.05.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Vistas kotlete ( <i>Kvieši, olas</i> )	1	50					
	*Vārīti makaroni ( <i>Kvieši, sviests</i> )	1	120					
	*Rupjmaize ( <i>Rudzi</i> )	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. ( <i>Piena olbaltumvielas</i> )	1	50/15					
	*Kakao ar pienu un cukuru ( <i>Piens</i> )	1	200					
	*Bumbieri		110					
				<b>€2,15</b>	<b>24,14</b>	<b>23,62</b>	<b>107,24</b>	<b>742,99</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami						

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

08.05. – 12.05. 2023. g.

**CETURTDIENA 11.05.**

<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 burkānu ar eļļu	1	60					
	*Vistas sitenis <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Cepumi ar saldu biezpienu <i>(Kvieši, olas, biezpiens, krējums skābs)</i>	1	10/15					

				<b>€2,15</b>	<b>27,46</b>	<b>28,74</b>	<b>89,46</b>	<b>726,14</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami

**PIEKTDIENA 12.05.**

<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**

	*Soļanka "skolas" ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/10					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši, piens, biezpiens, olas)</i>	1	80/15					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		100					

				<b>€2,15</b>	<b>21,06</b>	<b>23,40</b>	<b>84,66</b>	<b>637,15</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2