

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

08.05. – 12.05. 2023. g.

PIRMDIENA 08.05.

<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								
	*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>(Piens olbalt.,zemesrieksti)</i>	1	40/5					
	*Āboli		200					
				€2,15	20,22	29,93	114,92	812,28
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami <i>(Slīpā 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>
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/130					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	40					
				€2,15	26,89	33,33	98,70	801,89
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami <i>(Slīpā 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>
Pusdienas								
	*Salāti "Veselība" ar krējumu <i>(Krējums skābs),</i>	1	70					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	130					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Skolas maizīte <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,15	28,03	28,93	133,37	912,86
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,65 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

08.05. – 12.05. 2023. g.

CETURTDIENA 11.05.

<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>
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar eļļu	1	60					
	*Vistas sitenis (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	140					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	Smalkmaizīte ar biezpienu (Kvieši, biezpiens, olas)	1	50					
				€2,15	33,10	31,59	101,59	822,67

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami

PIEKTDIENA 12.05.

<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>
Pusdienas								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/20					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/15					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,15	27,72	35,52	92,14	802,31

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2