

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

15.05. – 20.05. 2023. g.

PIRMDIENA 15.05.

<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								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Āboli		100					
				€2,15	26,71	32,54	99,63	801,56
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,25 grami						
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

OTRDIENA 16.05.

<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								
	*Dārzeņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
				€2,15	29,34	35,99	90,30	801,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 17.05.

<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								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		130					
				€2,15	31,03	32,49	92,14	789,55
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

15.05. – 20.05. 2023. g.

CETURTDIENA 18.05.

<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

	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200					
	Maizīte ar cukuru <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					

				€2,15	29,92	32,18	96,28	803,24
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,56 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 17,6 grami

PIEKTDIENA 19.05.

<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

	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/50/10					
	*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	200/30					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri	1	150					

				€2,15	35,78	30,20	117,51	889,79
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami

SESTDIENA 20.05.

<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					
	*Svaigu 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					
	*Banāni		100					

				€2,15	27,22	27,14	106,93	782,01
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2