

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

25.09. – 29.09. 2023. g.

PIRMDIENA 25.09.

| Ēdienr.                                                                                                       | Ēdiena nosaukums                            | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                                                     |                                             |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                                                               | *Svaigie tomāti                             | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                               | *Sautēta cūkgaļa<br>(Kvieši, krējums skābs) | 1     | 50/50   |           |           |       |            |           |
|                                                                                                               | *Vārīti griķi<br>(Sviests)                  | 1     | 100     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                               | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                       | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                               | *Tēja ar cukuru                             | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                               | *Cepumi<br>(kvieši, olas)                   | 1     | 10      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                               | *Āboli                                      |       | 150     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                               |                                             |       |         | €2,15     | 26,56     | 24,30 | 93,35      | 703,50    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami<br>(Slipā rakstā norādīti alergēni) |                                             |       |         |           |           |       |            |           |

OTRDIENA 26.09.

| Ēdienr.                                                                                                        | Ēdiena nosaukums                          | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                                                      |                                           |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                                                                | *Biešu zupa ar krējumu<br>(Krējums skābs) | 1     | 200/5   |           |           |       |            |           |
|                                                                                                                | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu       | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                                | *Mājas sautējums ar cūkgaļu               | 1     | 50/120  |           |           |       |            |           |
|                                                                                                                | *Karkadē dzēriens ar cukuru               | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                                | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                     | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                                                                | *Bumbieri                                 |       | 150     |           |           |       |            |           |
|                                                                                                                |                                           |       |         | €2,15     | 26,77     | 27,39 | 95,53      | 736,36    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami<br>(Slipā rakstā norādīti alergēni) |                                           |       |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 27.09.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                           | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                            |       |         |           |           |       |            |           |
|           | *Sv. kāpostu salāti ar eļļu                                | 1     | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Cūkgaļas kotlete ar biezpienu<br>(Biezpiens,kvieši,piens) | 1     | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests)                      | 1     | 110     |           |           |       |            |           |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

25.09. – 29.09. 2023. g.

|       |                                      |   |       |                                |       |       |       |        |  |
|-------|--------------------------------------|---|-------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|--|
|       | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                | 1 | 25    |                                |       |       |       |        |  |
|       | *Kakao ar pienu un cukuru<br>(Piens) | 1 | 200   |                                |       |       |       |        |  |
|       | *Banāni ar zemeņu mērci              | 1 | 60/30 |                                |       |       |       |        |  |
|       |                                      |   |       | €2,15                          | 24,50 | 25,98 | 91,39 | 701,35 |  |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami         |   |       | PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami |       |       |       |        |  |

CETURTDIENA 28.09.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                                             | P.sk. | Gat.sv.  | Porc.cen.                     | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                              |       |          |                               |           |       |            |           |
|           | *Kartupeļu zupa ar cūkgaļas<br>frikadelēm un krējumu<br>(Krējums skābs,olas) | 1     | 200/15/5 |                               |           |       |            |           |
|           | *Burkānu salāti ar krējumu<br>(Krējums skābs )                               | 1     | 50       |                               |           |       |            |           |
|           | *Vistas frikase<br>(Krējums skābs )                                          | 1     | 60/20    |                               |           |       |            |           |
|           | *Vārīti rīsi<br>(Sviests)                                                    | 1     | 110      |                               |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                                        | 1     | 25       |                               |           |       |            |           |
|           | *Ābolu sulas dzēriens                                                        | 1     | 200      |                               |           |       |            |           |
|           |                                                                              |       |          | €2,15                         | 27,99     | 23,51 | 96,30      | 708,55    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,82 grami                                                 |       |          | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 29.09.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen.                     | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|---------|-------------------------------|-----------|-------|------------|-----------|
|                                  | (Alerģēni)                                             |       |         |                               |           |       |            |           |
| Pusdienas                        |                                                        |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Biešu salāti ar eļļu                                  | 1     | 60      |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Cūk gaļas kotlete<br>(Kvieši, olas)                   | 1     | 50      |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Kartupeļi vārīti<br>(Sviests)                         | 1     | 150     |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                  | 1     | 25      |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Biezpiena sieriņš “Mazulis”<br>(Piena olbaltumvielas) | 1     | 40      |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru<br>(Piens)        | 1     | 200     |                               |           |       |            |           |
|                                  |                                                        |       |         | €2,15                         | 24,42     | 31,86 | 79,42      | 708,33    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami                           |       |         | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                        |       |         |                               |           |       |            |           |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS: