

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

Skolas direktore/s

02.10. – 06.10. 2023. g.

**PIRMDIENA 02.10.**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                   | P.sk. | Gat.sv.                        | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                        |                                                                    |       |                                |           |           |       |            |           |
|                                  | *Balto redīsu salāti ar krējumu<br>(Krējums skābs)                 | 1     | 50                             |           |           |       |            |           |
|                                  | *Cūkgaļas tefteli ar mērci<br>(Kvieši)                             | 1     | 60/50                          |           |           |       |            |           |
|                                  | *Vārīti rīsi<br>(Sviests)                                          | 1     | 100                            |           |           |       |            |           |
|                                  | *Tēja ar cukuru                                                    | 1     | 200                            |           |           |       |            |           |
|                                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                              | 1     | 25                             |           |           |       |            |           |
|                                  | *Putu krējums ar kukurūzas pārslām<br>(Piena olbalt.,zemesrieksti) | 1     | 40/5                           |           |           |       |            |           |
|                                  | *Plūmes                                                            |       | 100                            |           |           |       |            |           |
|                                  |                                                                    |       |                                | €2,15     | 20,54     | 28,93 | 90,42      | 707,08    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami                                       |       | PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami |           |           |       |            |           |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni) |                                                                    |       |                                |           |           |       |            |           |

**OTRDIENA 03.10.**

| 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                            |           |           |       |            |           |
|                                  | *Āboli                                    |       | 130                           |           |           |       |            |           |
|                                  |                                           |       |                               | €2,15     | 25,19     | 28,94 | 86,15      | 709,70    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami              |       | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |           |           |       |            |           |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni) |                                           |       |                               |           |           |       |            |           |

**TREŠDIENA 04.10.**

| Ēdienr.          | Ēdiena nosaukums                                                        | P.sk.                          | Gat.sv. | Porc.cen.    | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kalorijas     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas</b> |                                                                         |                                |         |              |              |              |              |               |
|                  | *Svaigie tomāti                                                         | 1                              | 50      |              |              |              |              |               |
|                  | *Vistas kotlete<br>( <i>Kvieši, olas</i> )                              | 1                              | 50      |              |              |              |              |               |
|                  | *Vārīti makaroni<br>( <i>Kvieši,sviests</i> )                           | 1                              | 120     |              |              |              |              |               |
|                  | *Rupjmaize<br>( <i>Rudzi</i> )                                          | 1                              | 25      |              |              |              |              |               |
|                  | *Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr.<br>( <i>Piena olbaltumvielās</i> ) | 1                              | 50/15   |              |              |              |              |               |
|                  | *Kakao ar pienu un cukuru<br>( <i>Piens</i> )                           | 1                              | 200     |              |              |              |              |               |
|                  | *Bumbieri                                                               |                                | 100     |              |              |              |              |               |
|                  |                                                                         |                                |         | <b>€2,15</b> | <b>24,27</b> | <b>23,26</b> | <b>97,10</b> | <b>698,82</b> |
| KOPĀ:            | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami                                            | PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami |         |              |              |              |              |               |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

02.10. – 06.10. 2023. g.

CETURTDIENA 05.10.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                         | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen.                     | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|------------------------------------------|-------|---------|-------------------------------|-----------|-------|------------|-----------|
| (Alerģēni)                       |                                          |       |         |                               |           |       |            |           |
| Pusdienas                        |                                          |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Salāti burkānu ar eļļu                  | 1     | 60      |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Vistas sitenis                          | 1     | 60      |                               |           |       |            |           |
|                                  | (Kvieši, olas)                           |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Kartupeļu biezenis                      | 1     | 140     |                               |           |       |            |           |
|                                  | (Piens, sviests)                         |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru     | 1     | 200     |                               |           |       |            |           |
|                                  | (Piens)                                  |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Rupjmaize                               | 1     | 25      |                               |           |       |            |           |
|                                  | (Rudzi)                                  |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                  | *Cepumi ar saldu biezpienu               | 1     | 10/20   |                               |           |       |            |           |
|                                  | (Kvieši, olas, biezpiens, krējums skābs) |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                  |                                          |       |         | €2,15                         | 27,99     | 28,83 | 82,09      | 700,14    |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami             |       |         | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,0 grami |           |       |            |           |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                          |       |         |                               |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 06.10.

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                     | P.sk.                          | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                                      |                                |         |           |           |       |            |           |
| Pusdienas                               |                                                                                      |                                |         |           |           |       |            |           |
|                                         | *Soļanka “skolas” ar krējumu<br><i>(Krējums skābs)</i>                               | 1                              | 200/10  |           |           |       |            |           |
|                                         | *Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu<br><i>(Kvieši,piens,biezpiens,olas)</i> | 1                              | 80/15   |           |           |       |            |           |
|                                         | *Rupjmaize<br><i>(Rudzi)</i>                                                         | 1                              | 25      |           |           |       |            |           |
|                                         | *Tēja ar cukuru                                                                      | 1                              | 200     |           |           |       |            |           |
|                                         | *Bumbieri                                                                            |                                | 100     |           |           |       |            |           |
|                                         |                                                                                      |                                |         | €2,15     | 21,06     | 23,40 | 74,66      | 597,15    |
| KOPĀ:                                   | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami                                                         | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami |         |           |           |       |            |           |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                      |                                |         |           |           |       |            |           |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2