

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

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 (Krējums skābs)	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	130					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Āboli		200					
				€2,15	21,30	30,45	115,63	824,09
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 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 (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 (Rudzi)	1	25					
	*Bumbieri		100					
				€2,15	25,28	28,80	84,87	700,16
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
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Vārīti makaroni (Kvieši,sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,15	24,28	23,86	101,80	724,47
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. 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 gramu			PIEVIENOTAIS CUKURS 7,0 gramu				
(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 <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/20					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši,piens,biezpiens,olas)</i>	1	80/25					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,15	27,72	35,52	91,64	800,31
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 gramu			PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 gramu				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: