

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

02.10. – 06.10. 2023. g.

PIRMDIENA 02.10.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                   | P.sk.                          | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kalorijas |
|-----------|------------------------------------|--------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
|           | (Alerģēni)                         |                                |         |           |           |       |            |           |
| Pusdienas |                                    |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *Balto redīsu salāti ar krējumu    | 1                              | 50      |           |           |       |            |           |
|           | (Krējums skābs)                    |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *Cūkgaļas tefteli ar mērci         | 1                              | 60/50   |           |           |       |            |           |
|           | (Kvieši)                           |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti rīsi                       | 1                              | 130     |           |           |       |            |           |
|           | (Sviests)                          |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *Tēja ar cukuru                    | 1                              | 200     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize                         | 1                              | 25      |           |           |       |            |           |
|           | (Rudzi)                            |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *Putu krējums ar kukurūzas pārslām | 1                              | 40/5    |           |           |       |            |           |
|           | (Piena olbalt.,zemesrieksti)       |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *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 | Oglhidrāti | Kalorijas |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                     |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Biešu zupa ar krējumu              | 1                             | 200/5   |           |           |       |            |           |
|           | (Krējums skābs)                     |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|           | *Mājas sautējums ar cūkgaļu         | 1                             | 50/160  |           |           |       |            |           |
|           | *Karkadē dzēriens ar cukuru         | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize                          | 1                             | 40      |           |           |       |            |           |
|           | (Rudzi)                             |                               |         |           |           |       |            |           |
|           |                                     |                               |         | €2,15     | 26,89     | 33,33 | 98,70      | 801,89    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,92 grami        | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |
|           | (Slipā rakstā norādīti alergēni)    |                               |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 04.10.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums            | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Oglhidrāti | Kalorijas |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                             |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Biešu salāti ar krējumu    | 1                             | 70      |           |           |       |            |           |
|           | (Krējums skābs),            |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Vistas kotlete             | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|           | (Kvieši, olas)              |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti makaroni            | 1                             | 130     |           |           |       |            |           |
|           | (Kvieši,sviests)            |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize                  | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|           | (Rudzi)                     |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Skolas maizīte             | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|           | (Kvieši, olas)              |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Kakao ar pienu un cukuru   | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|           | (Piens)                     |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Āboli                      |                               | 150     |           |           |       |            |           |
|           |                             |                               |         | €2,15     | 28,03     | 28,93 | 123,37     | 872,86    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

02.10. – 06.10. 2023. g.

CETURTDIENA 05.10.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                                 | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                  |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Salāti burkānu ar eļļu                                          | 1                             | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Vistas sitenis<br>(Kvieši, olas)                                | 1                             | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Kartupeļu biezenis<br>(Piens, sviests)                          | 1                             | 140     |           |           |       |            |           |
|           | *Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru<br>(Piens)                  | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                            | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|           | Smalkmaizīte ar biezpienu<br>(Kvieši, biezpiens, olas)           | 1                             | 60      |           |           |       |            |           |
|           |                                                                  |                               |         | €2,15     | 34,84     | 32,51 | 101,59     | 829,67    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni) | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 06.10.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                                                 | P.sk.                          | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                                  |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *Soļanka "skolas" ar krējumu<br>(Krējums skābs)                                  | 1                              | 250/20  |           |           |       |            |           |
|           | *Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu<br>(Kvieši, piens, biezpiens, olas) | 1                              | 80/25   |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                                            | 1                              | 25      |           |           |       |            |           |
|           | *Tēja ar cukuru                                                                  | 1                              | 200     |           |           |       |            |           |
|           |                                                                                  |                                |         | €2,15     | 27,72     | 35,52 | 91,64      | 800,31    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)                 | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami |         |           |           |       |            |           |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: