

Ēdienkarte
PUSDIENAS 1.-4. kl.

Skolas direktore/s

09.10. – 13.10. 2023. g.

PIRMDIENA 09.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				€2,15	23,82	25,92	87,61	680,33
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 10.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzeņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Gurķi svaigie	1	50					
	*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	27,99	24,13	80,20	662,35
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 11.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Bumbieri		110					
				€2,15	25,35	24,71	74,46	631,24
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

09.10. – 13.10. 2023. g.

CETURTDIENA 12.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi i vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis	1	150					
	<i>(Piens,sviests)</i>							
	*Rupjmaize	1	25					
	<i>(Rudzi)</i>							
	*Āboļu kompots	1	200					
	Maizīte Mafins	1	50					
	<i>(Kvieši, olas)</i>							
				€2,15	26,47	28,98	85,71	713,92
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

PIEKTDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu	1	200/50/5					
	(Krējums skābs)							
	*Vārīti makaroni ar sieru	1	130/15					
	(Kvieši, siers, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Ķimeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis"	1	40					
	(Piena olbaltumvielas)							
				€2,15	27,21	25,78	78,19	656,99
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā
"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2