

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

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	50/140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Āboli		100					
				€2,15	26,71	32,54	99,63	801,56
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

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					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	170					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
				€2,15	29,52	34,51	90,07	801,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 11.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Bumbieri		100					
				€2,15	26,75	29,91	82,85	718,26
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

09.10. – 13.10. 2023. g.

CETURTDIENA 12.10.

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

PIEKTDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/50/10					
	*Vārīti makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	200/30					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	20/5/10					
				€2,15	31,69	31,25	106,74	837,24
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

“Skolas piens” 500 ml. nedēļā
“Skolas augļi” 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2