

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. 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	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā 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					
	*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 gramu	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramu						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 11.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	160					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		100					
				€2,15	31,39	34,36	90,01	806,12
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 gramu	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramu						

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

09.10. – 13.10. 2023. g.

CETURTDIENA 12.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis	1	150					
	(Piens, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200					
	Maizīte ar cukuru	1	60					
	(Kvieši, olas)							
				€2,15	29,92	32,18	96,28	803,24
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,80 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu	1	250/50/10					
	(Krējums skābs)							
	*Vārīti makaroni ar sieru	1	200/30					
	(Kvieši, siers, sviests)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	180					
				€2,15	30,69	27,91	109,15	815,01
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2