

Ēdienkarte
PUSDIENAS 1.-4. kl.

16.10. – 20.10. 2023. g.

PIRMDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Vārīti rīsi (sviests)	1	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (Kvieši,olas)	1	10					
	*Bumbieri	1	130					
				€2,15	23,23	27,25	95,87	722,44
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 17.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Borščs ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Zemeņu kompots	1	200					
				€2,15	25,06	28,86	88,11	712,14
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								

TREŠDIENA 18.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	130/50					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Apelsīnu sulas želeja ar putukrējumu (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Ābolu kompots	1	200					
				€2,15	22,67	26,09	76,69	632,86
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

16.10. – 20.10. 2023. g.

CETURTDIENA 19.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Svaigie gurķi	1	40					
	*Vistas gaļas sitenis <i>(Olas, kvieši)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši,olas)</i>	1	10					
				€2,15	27,31	24,16	67,38	596,65
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

PIEKTDIENA 20.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Kartupeļu zupa ar sēnēm un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) <i>(Olas, siers, kvieši)</i>	1	60					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	110					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Banāni		90					
				€2,15	26,71	25,55	94,58	718,35
OPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: