

PUSDIENAS 5.-9. kl.

16.10. – 20.10. 2023. g.

PIRMDIENA 16.10.

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			
*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50			
*Vārīti rīsi <i>(sviests)</i>	1	100			
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25			
*Tēja ar cukuru	1	200			
*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	10			
*Bumbieri	1	130			
			€2,15	23,23	27,25
				95,87	722,44
KOPĀ:	PIEVIENTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENTAIS CUKURS 5,0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>					

OTRDIENA 17.10.

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

TREŠDIENA 18.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	140/60					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Apelsīnu sulas želeja ar putukrējumu (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Ābo lu komposts	1	200					
				€2,15	26,40	32,92	91,96	769,40
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

16.10. – 20.10. 2023. g.

CETURTDIENA 19.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas gaļas sitenis	1	60					
	(Olas, kvieši)							
	*Kartupeļu biezenis	1	140					
	(Sviests, piens)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Kakao ar pienu un cukuru	1	200					
	(Piens)							
	*Sviestmaize ar ievārījumu	1	20/3/15					
	(Kvieši, sviests)							
				€2,15	27,47	29,86	80,57	700,86
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA 20.10.

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

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: