

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.- 4. kl.

30.10. – 03.11. 2023. g.

PIRMDIENA 30.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	20					
	*Āboli		85					
				€2,15	27,04	24,28	93,62	705,87
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 31.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	150/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Āpelsīni		100					
				€2,15	26,32	24,96	81,89	660,47
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 01.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens,kvieši,piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

30.10. – 03.11. 2023. g.

	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Banāni ar zemeņu mērci	1	60/30					
				€2,15	24,50	25,98	91,39	701,35
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami				

CETURTDIENA 02.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs,olas)	1	200/15/5					
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ābolu sulas dzēriens	1	200					
				€2,15	27,99	23,51	96,30	708,55
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,82 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				

PIEKTDIENA 03.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Svaigie gurķi	1	40					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,15	23,28	26,37	73,47	626,52
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS: