

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. 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<br>(Kvieši, krējums skābs) | 1     | 50/50   |           |           |       |            |           |
|                                                                           | *Vārīti griķi<br>(Sviests)                  | 1     | 100     |           |           |       |            |           |
|                                                                           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                       | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                           | *Tēja ar cukuru                             | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                           | *Cepumi<br>(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 |                                             |       |         |           |           |       |            |           |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni)                                          |                                             |       |         |           |           |       |            |           |

OTRDIENA 31.10.

| Ēdienr.                                                                    | Ēdiena nosaukums                          | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas                                                                  |                                           |       |         |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Biešu zupa ar krējumu<br>(Krējums skābs) | 1     | 200/5   |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu       | 1     | 50      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Mājas sautējums ar cūkgaļu               | 1     | 50/120  |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Karkadē dzēriens ar cukuru               | 1     | 200     |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                     | 1     | 25      |           |           |       |            |           |
|                                                                            | *Bumbieri                                 |       | 90      |           |           |       |            |           |
|                                                                            |                                           |       |         | €2,15     | 26,47     | 27,21 | 88,09      | 703,42    |
| KOPĀ:      PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |                                           |       |         |           |           |       |            |           |
| (Slipā 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<br>(Biezpiens,kvieši,piens) | 1     | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests)                      | 1     | 110     |           |           |       |            |           |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

30.10. – 03.11. 2023. g.

|       |                                      |   |                                |       |       |       |       |        |
|-------|--------------------------------------|---|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|       | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                | 1 | 25                             |       |       |       |       |        |
|       | *Kakao ar pienu un cukuru<br>(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<br>frikadelēm un krējumu<br>(Krējums skābs,olas) | 1     | 200/15/5                      |           |           |       |            |           |
|           | *Burkānu salāti ar krējumu<br>(Krējums skābs )                               | 1     | 50                            |           |           |       |            |           |
|           | *Vistas frikase<br>(Krējums skābs )                                          | 1     | 60/20                         |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti rīsi<br>(Sviests)                                                    | 1     | 110                           |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(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 |                                                        |       |                               |           |           |       |            |           |
|           | *Biešu salāti ar eļļu                                  | 1     | 70                            |           |           |       |            |           |
|           | *Cūk gaļas kotlete<br>(Kvieši, olas)                   | 1     | 60                            |           |           |       |            |           |
|           | *Kartupeļi vārīti<br>(Sviests)                         | 1     | 150                           |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                  | 1     | 25                            |           |           |       |            |           |
|           | *Biezpiena sieriņš "Mazulis"<br>(Piena olbaltumvielas) | 1     | 40                            |           |           |       |            |           |
|           | *Tēja ar cukuru                                        | 1     | 200                           |           |           |       |            |           |
|           |                                                        |       |                               | €2,15     | 24,03     | 33,23 | 79,02      | 713,28    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami                           |       | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |           |           |       |            |           |
|           | (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                       |       |                               |           |           |       |            |           |

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS: