

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

30.10. – 03.11. 2023. g.

PIRMDIENA 30.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	130					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli	1	125					
				€2,15	28,09	29,59	105,24	803,69
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)								

OTRDIENA 31.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Bumbieri		100					
				€2,15	28,34	29,95	113,92	839,60
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

TREŠDIENA 01.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

30.10. – 03.11. 2023. g.

*Rupjmaize (Rudzi)	1	25						
*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200						
*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10						
*Āboli		120						
			€2,15	31,77	30,21	99,49	814,14	
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

CETURTDIENA 02.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	70					
	*Vistas frikase ar sieru (Krējums skābs,siers)	1	50/20/10					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50					
			€2,15	32,00	29,60	117,77	867,46	
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					

PIEKTDIENA 03.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/15					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
			€2,15	30,12	34,60	94,12	808,43	
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,12 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: