

Ēdienkarte
PUSDIENAS 5.-9. kl.

Skolas direktore/s

06.11. – 10.11. 2023. g.

PIRMDIENA 06.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Bumbieri		150					
				€2,15	18,30	28,27	104,13	745,56
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 07.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	40					
				€2,15	29,14	30,33	109,01	826,08
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 08.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	130					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Zemeņu kompots	1	200					
				€2,15	23,28	27,79	90,83	708,98
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

06.11 – 10.11. 2023. g.

CETURTDIENA 09.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar eļļu	1	60					
	*Vistas gaļas sitenis <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Upeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	20/5/15					
				€2,15	24,59	28,90	85,65	700,96
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

PIEKTDIENA 10.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Soļanka “skolas” ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/20					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši,piens,biezpiens,olas)</i>	1	80/25					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,15	27,72	35,52	91,64	800,31
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: