

Ēdienkarte
PUSDIENAS 1.-4. kl.

21.11. – 24.11. 2023. g.

OTRDIENA 21.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas	1	50/50					
	(Kvieši)							
	*Vārīti rīsi (sviests)	1	100					
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi	1	10					
	(Kvieši,olas)							
	*Bumbieri	1	130					
				€2,15	23,23	27,25	95,87	722,44
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami								
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 22.11.

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

CETURTDIENA 23.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu	1	130/50					
	(Kvieši)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Apelsīnu sulas žeļeja ar putukrējumu	1	50/15					
	(Piena olbaltumvielas)							
	*Ābolu kompots	1	200					
				€2,15	22,67	26,09	76,69	632,86
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami								
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

21.11. – 24.11. 2023. g.

PIEKTDIENA 24.11

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Svaigie gurķi	1	40					
	*Vistas gaļas sitenis	1	70					
	(Olas, kvieši)							
	*Kartupeļu biezenis	1	140					
	(Sviests, piens)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Kakao ar pienu un cukuru	1	200					
	(Piens)							
	*Cepumi	1	10					
	(Kvieši, olas)							
				€2,15	27,31	24,16	67,38	596,65
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 gram	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gram						
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: MEDMĀSA: