

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

04.12. – 08.12. 2023. g.

PIRMDIENA 04.12.

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

OTRDIENA 05.12.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                                 | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                  |                               |         |           |           |       |            |           |
|           | *Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Krējums skābs)                       | 1                             | 200/5   |           |           |       |            |           |
|           | *Svaigie gurķi                                                   | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|           | *Mājas sautējums ar cūkgaļu                                      | 1                             | 50/160  |           |           |       |            |           |
|           | *Karkadē dzēriens ar cukuru                                      | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                            | 1                             | 40      |           |           |       |            |           |
|           |                                                                  |                               |         | €2,15     | 28,00     | 23,57 | 104,14     | 741,40    |
| KOPĀ:     | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,64 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni) | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 06.12.

| Ēdienr.   | Ēdiena nosaukums                                               | P.sk.                          | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas |                                                                |                                |         |           |           |       |            |           |
|           | *Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu                              | 1                              | 50      |           |           |       |            |           |
|           | *Vistas kotlete<br>(Kvieši, olas)                              | 1                              | 60      |           |           |       |            |           |
|           | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests)                          | 1                              | 130     |           |           |       |            |           |
|           | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                          | 1                              | 25      |           |           |       |            |           |
|           | *Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr.<br>(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 1.-4. kl.

04.12. – 08.12. 2023. g.

CETURTDIENA 07.12.

| 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        | 1     | 60      |                               |           |       |            |           |
|                                         | <i>(Kvieši, olas)</i>        |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                         | *Kartupeļu biezenis          | 1     | 140     |                               |           |       |            |           |
|                                         | <i>(Piens, sviests)</i>      |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                         | *Upeņu kompots               | 1     | 200     |                               |           |       |            |           |
|                                         | *Rupjmaize                   | 1     | 25      |                               |           |       |            |           |
|                                         | <i>(Rudzi)</i>               |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                         | *Sviestmaize ar ievārījumu   | 1     | 20/5/15 |                               |           |       |            |           |
|                                         | <i>(Kvieši, sviests)</i>     |       |         |                               |           |       |            |           |
|                                         |                              |       |         | €2,15                         | 24,59     | 28,90 | 85,65      | 700,96    |
| KOPĀ:                                   | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 gramu |       |         | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 gramu |           |       |            |           |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                              |       |         |                               |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 08.12.

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                     | P.sk.                          | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                                      |                                |         |           |           |       |            |           |
| Pusdienas                               |                                                                                      |                                |         |           |           |       |            |           |
|                                         | *Soļanka "skolas" ar krējumu<br><i>(Krējums skābs)</i>                               | 1                              | 200/10  |           |           |       |            |           |
|                                         | *Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu<br><i>(Kvieši,piens,biezpiens,olas)</i> | 1                              | 80/15   |           |           |       |            |           |
|                                         | *Rupjmaize<br><i>(Rudzi)</i>                                                         | 1                              | 25      |           |           |       |            |           |
|                                         | *Tēja ar cukuru                                                                      | 1                              | 200     |           |           |       |            |           |
|                                         | *Bumbieri                                                                            |                                | 100     |           |           |       |            |           |
|                                         |                                                                                      |                                |         | €2,15     | 21,06     | 23,40 | 74,66      | 597,15    |
| KOPĀ:                                   | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 gramu                                                         | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 gramu |         |           |           |       |            |           |
| <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                      |                                |         |           |           |       |            |           |
| "Skolas piens" 500 ml. nedēļā           |                                                                                      |                                |         |           |           |       |            |           |
| "Skolas augļi" 300 gr. nedēļā           |                                                                                      |                                |         |           |           |       |            |           |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: