

Ēdienkarte
PUSDIENAS 5.-9. kl.

Skolas direktore/s

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 (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 05.12.

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 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 (Kvieši, olas)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	130					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas želeja 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.

04.12 – 08.12. 2023. g.

CETURTDIENA 07.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar eļļu	1	60					
	*Vistas gaļas sitenis	1	60					
	(Kvieši, olas)							
	*Kartupeļu biezenis	1	140					
	(Piens, sviests)							
	*Upeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Sviestmaize ar ievārījumu	1	20/5/15					
	(Kvieši, sviests)							
				€2,15	24,59	28,90	85,65	700,96

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 08.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
(Alerģēni)								
Pusdienas								
	*Soļanka “skolas” ar krējumu	1	250/20					
	(Krējums skābs)							
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu	1	80/25					
	(Kvieši,piens,biezpiens,olas)							
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,15	27,72	35,52	91,64	800,31

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2