

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

04.12. – 08.12. 2023. g.

PIRMDIENA 04.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	(Alerģēni)							
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu	1	50					
	(Krējums skābs)							
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci	1	60/50					
	(Kvieši)							
	*Vārīti rīsi	1	130					
	(Sviests)							
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize	1	25					
	(Rudzi)							
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām	1	40/5					
	(Piena olbalt.,zemesrieksti)							
	*Āboli		200					
				€2,15	20,85	31,76	119,15	848,12
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
	(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA 05.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu	1	200/5					
	(Krējums skābs)							
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize	1	40					
	(Rudzi)							
				€2,15	29,14	30,33	109,01	826,08
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,92 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
	(Slipā 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	70					
	*Vistas kotlete	1	50					
	(Kvieši, olas)							
	*Vārīti makaroni	1	130					
	(Kvieši,sviests)							
	*Rupjmaize							
	(Rudzi)	1	25					
	*Skolas maizīte							
	(Kvieši, olas)	1	50					
	*Kakao ar pienu un cukuru							
	(Piens)	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,15	27,21	32,77	123,51	904,77
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

04.12. – 08.12. 2023. g.

CETURTDIENA 07.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar eļļu	1	60					
	*Vistas sitenis (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	140					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	Smalkmaizīte ar biezpienu (Kvieši, biezpiens, olas)	1	60					
				€2,15	34,84	32,51	101,59	829,67
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 08.12.

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: