

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

19.02. – 23.02. 2024. g.

PIRMDIENA 19.02.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|------------------|--|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Skābētu kāpostu salāti ar eļļu | 1 | 50 | | | | | |
| | *Plovs cūkgaļas | 1 | 50/140 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas) | 1 | 40 | | | | | |
| | *Āboli | | 100 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 26,71 | 32,54 | 99,63 | 801,56 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni) | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami | | | | | | |

OTRDIENA 20.02.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|------------------|--|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Dārzenų zupa ar krējumu (Krējums skābs) | 1 | 250/10 | | | | | |
| | *Biešu salāti ar eļļu | 1 | 70 | | | | | |
| | *Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens) | 1 | 70 | | | | | |
| | *Kartupeļu biezenis (Piens, sviests) | 1 | 170 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Karkadē dzēriens ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 29,52 | 34,51 | 90,07 | 801,13 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni) | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |

TREŠDIENA 21.02.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Burkānu salāti ar eļļu | 1 | 70 | | | | | |
| | *Cepta vista (Krējums skābs) | 1 | 70 | | | | | |
| | *Vārīti makaroni (Kvieši, sviests) | 1 | 160 | | | | | |
| | *Kakao ar pienu un cukuru (Piens) | 1 | 200 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Cepumi (Kvieši, olas) | 1 | 10 | | | | | |
| | *Āboli | | 100 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 31,39 | 34,02 | 90,01 | 800,24 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

19.02. – 23.02. 2024. g.

CETURTDIENA 22.02.

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Porc.cen.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|--|-------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu | 1 | 50 | | | | | |
| | *Cīsiņi vārīti | 1 | 70 | | | | | |
| | *Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i> | 1 | 160 | | | | | |
| | *Rupjmaize <i>(Rudzi)</i> | 1 | 25 | | | | | |
| | Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | Maizīte ar cukuru <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 60 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 31,72 | 34,00 | 90,02 | 800,04 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,80 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |

PIEKTDIENA 23.02.

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Porc.cen.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|--|-------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs)</i> | 1 | 250/50/10 | | | | | |
| | *Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i> | 1 | 200/30 | | | | | |
| | *Rupjmaize <i>(Rudzi)</i> | 1 | 25 | | | | | |
| | *Ķimeņu tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Āboli | 1 | 200 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 30,79 | 28,09 | 112,57 | 831,12 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 2,0 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2