

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

04.03. – 08.03. 2024. g.

PIRMDIENA 04.03.

<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								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa <i>(Kvieši, krējums skābs)</i>	1	50/50					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi <i>(kvieši, olas)</i>	1	10					
	*Āboli	1	125					
				€2,53	28,09	29,59	105,24	803,69
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

OTRDIENA 05.03.

<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								
	*Biešu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Banāni		100					
				€2,53	28,34	29,95	113,92	839,60
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 06.03.

<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								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu <i>(Biezpiens, kvieši, piens)</i>	1	70					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	150					

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

04.03. – 08.03. 2024. g.

*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200
*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10
*Āboli		120

€2,53 31,77 30,21 99,49 814,14

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

CETURTDIENA 07.03.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
---------	------------------	-------	---------	-----------	-----------	-------	------------	-----------

Pusdienas

*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	70
*Vistas frikase ar sieru (Krējums skābs,siers)	1	50/20/10
*Vārīti rīsi (Sviests)	1	150
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200
*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50

€2,53 32,84 27,45 123,65 874,95

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 08.03.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
---------	------------------	-------	---------	-----------	-----------	-------	------------	-----------

Pusdienas

*Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/15
*Biešu salāti ar eļļu	1	70
*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60
*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	160
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Tēja ar cukuru	1	200

€2,53 30,12 34,60 92,35 801,40

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2