

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

18.03. – 22.03. 2024. g.

PIRMDIENA 18.03.

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	140					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Āboli		200					
				€2,53	18,98	29,38	115,79	806,72
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

OTRDIENA 19.03.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	40					
				€2,53	27,43	36,79	90,01	800,78
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 20.03.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	130					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,53	21,18	25,95	102,26	731,58
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

18.03 – 22.03. 2024. g.

CETURTDIENA 21.03.

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

Pusdienas

*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60						
*Vistas gaļas sitenis (Kvieši, olas)	1	60						
*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150						
*Upeņu kompots	1	200						
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25						
*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	20/5/15						

€2,53 24,59 28,90 85,65 700,96

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 22.03.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	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						
*Āboli		80						

€2,53 27,99 36,00 100,76 843,27

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2