

## Ēdienkarte

Skolas direktore/s

## PUSDIENAS 1.-4. kl.

15.04. – 19.04. 2024. g.

## PIRMDIENA 15.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*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					
	*Banāni		100					
				<b>€2,53</b>	<b>18,42</b>	<b>27,86</b>	<b>102,28</b>	<b>735,51</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

## OTRDIENA 16.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
				<b>€2,53</b>	<b>24,73</b>	<b>28,53</b>	<b>72,84</b>	<b>647,27</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## TREŠDIENA 17.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*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					
				<b>€2,53</b>	<b>21,18</b>	<b>25,95</b>	<b>102,26</b>	<b>731,58</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

## Ēdienkarte

## PUSDIENAS 1.-4. kl.

15.04. – 19.04. 2024. g.

## CETURTDIENA 18.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*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					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Apelsīni		100					

€2,53 23,66 24,81 74,96 621,04

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

## PIEKTDIENA 19.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/10					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/15					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		100					

€2,53 21,06 23,40 74,66 597,15

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 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