

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

07.05. – 10.05. 2024. g.

OTRDIENA 07.05.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|---|-------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Svaigie tomāti | 1 | 50 | | | | | |
| | *Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs) | 1 | 50/50 | | | | | |
| | *Vārīti griķi (Sviests) | 1 | 110 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Cepumi (Kvieši, olas) | 1 | 10 | | | | | |
| | *Āboli | | 150 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 26,56 | 24,30 | 93,35 | 703,50 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | | |

TREŠDIENA 08.05.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|---|-------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs) | 1 | 200/5 | | | | | |
| | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu | 1 | 50 | | | | | |
| | *Mājas sautējums ar cūkgaļu | 1 | 50/120 | | | | | |
| | *Karkadē dzēriens ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Bumbieri | | 130 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 26,67 | 27,33 | 93,05 | 725,38 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | | |

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

07.05. – 10.05. 2024. g.

CETURTDIENA 09.05.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|------------------|--|-------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs, olas) | 1 | 200/15/5 | | | | | |
| | *Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs) | 1 | 50 | | | | | |
| | *Vistas frikase (Krējums skābs) | 1 | 60/20 | | | | | |
| | *Vārīti rīsi (Sviests) | 1 | 120 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens) | 1 | 200 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 27,98 | 25,36 | 101,74 | 746,79 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |

PIEKTDIENA 10.05.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|----------------------------------|--|-------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Biešu salāti ar eļļu | 1 | 60 | | | | | |
| | *Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas) | 1 | 50 | | | | | |
| | *Kartupeļi vārīti (Sviests) | 1 | 160 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas) | 1 | 40 | | | | | |
| | *Tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Bumbieri | | 100 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 22,47 | 28,99 | 85,65 | 700,26 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | | |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.