

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

20.05. – 24.05. 2024. g.

PIRMDIENA 20.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābetu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				€2,53	23,82	25,92	87,61	680,33
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 21.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Piena zupa ar rīsiem (Piens, sviests)	1	200					
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Kvieši, piens, biezpiens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		140					
				€2,53	27,69	22,38	92,45	695,79
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 22.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vāriti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Āboli	1	200					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	20					
				€2,53	25,43	25,17	80,06	660,70
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

20.05. – 24.05. 2024. g.

CETURTDIENA 23.05.

<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

*Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50						
*Cīsiņi vārīti	1	70						
*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200						
*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50						

€2,53	28,00	28,98	90,55	735,73
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 24.05.

<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	200/50/5						
*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	130/15						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5						
*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	40						

€2,53	27,21	25,78	78,19	656,99
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: