

## Ēdienkarte

Skolas direktore/s

## PUSDIENAS 10.-12. kl.

20.05. – 24.05. 2024. g.

## PIRMDIENA 20.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Āboli		100					
				<b>€2,53</b>	<b>26,71</b>	<b>32,54</b>	<b>99,63</b>	<b>801,56</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						

## OTRDIENA 21.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Piena zupa ar rīsiem (Piens, sviests)	1	250					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	170					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
				<b>€2,53</b>	<b>29,52</b>	<b>33,82</b>	<b>91,62</b>	<b>801,13</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## TREŠDIENA 22.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	160					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	20					
	*Banāni		100					
				<b>€2,53</b>	<b>29,95</b>	<b>31,11</b>	<b>98,98</b>	<b>804,36</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## Ēdienkarte

## PUSDIENAS 10.-12. kl.

20.05. – 24.05. 2024. g.

## CETURTDIENA 23.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	Kakao ar pienu un cukuru	1	200					
	Maizīte ar cukuru (Kvieši, olas)	1	60					
				€2,53	32,24	34,00	90,02	802,30
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,80 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## PIEKTDIENA 24.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/50/10					
	*Vārīti makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	200/30					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kīmeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	200					
				€2,53	30,79	28,09	112,57	831,12
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2