

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

19.11 – 22.11. 2024. g.

OTRDIENA 19.11.

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

TREŠDIENA 20.11.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<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								
	*Dārzenų zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*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					
				€2,53	29,52	34,51	90,07	801,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

19.11. – 22.11. 2024. g.

CETURTDIENA 21.11.

<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								
	*Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	160					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Ābolu kompots	1	200					
	*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					
				€2,53	25,11	26,34	91,71	708,72
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 22.11.

<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	250/50/10					
	*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	200/30					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kīmeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	20/5/10					
				€2,53	31,69	31,25	106,74	837,24
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā
"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2