

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

26.10. – 30.10. 2020. g.

PIRMDIENA 26.10.

<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								
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	100					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbal.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Bumbieri		120					
				€1,42	18,27	28,52	101,64	740,0
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 grami						

OTRDIENA 27.10.

<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								
	*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	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Āboli		100					
				€1,42	25,18	28,74	92,39	729,18
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 28.10.

<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								
	*Salāti "Veselība" ar krējumu (Krējums skābs)	1	60					
	*Vistas kotlete (Kvieši,olas)	1	50					
	*Makaroni vārīti (Kvieši,sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Banāni	1	130					
				€1,42	22,93	23,15	109,62	742,76
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

26.10. – 30.10. 2020. g.

CETURTDIENA 29.10.

<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

	*Salāti burkānu ar sēkliņām un eļļu <i>(Saulespuķu sēklas)</i>	1	60					
	*Vistas sitenis <i>(Kvieši, olas)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					

				€1,42	27,98	28,97	81,93	701,19
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

PIEKTDIENA 30.10.

<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

	*Soļanka "skolas" ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/10					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši, biezpiens, olas)</i>	1	80/15					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli		100					

				€1,42	20,96	23,34	82,18	626,17
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami

KOPĀ: €7,10

"Skolas piens" 750 ml. nedēļa

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

Medmāsa:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2