

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

26.10. – 30.10. 2020. g.

PIRMDIENA 26.10.

<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 "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci <i>(Kvieši)</i>	1	60/50					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	100					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām <i>(Piena olbalt.,zemesrieksti)</i>	1	40/5					
	*Āboli		210					
				€1,42	19,93	36,79	117,98	885,20
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	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 <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Bumbieri		80					
				€1,42	25,18	28,74	92,39	729,18
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

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 <i>(Krējums skābs)</i>	1	60					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					
	*Makaroni vārīti <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	120					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Banāni	1	130					
				€1,42	22,93	23,15	109,62	742,76
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

26.10. – 30.10. 2020. g.

CETURTDIENA 29.10.

<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 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 (<i>Slipā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

PIEKTDIENA 30.10.

<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								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	250/20					
	*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					
				€1,42	27,72	35,52	92,14	802,31
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami (<i>Slipā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami						
							<u>KOPĀ:</u>	€7,10

"Skolas piens" 750 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2