

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

09.11. – 13.11. 2020. g.

PIRMDIENA 09.11.

<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>
	<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārīti griķi <i>(sviests)</i>	1	110					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Apelsīni	1	100					
				€1,42	23,27	28,04	95,08	728,64
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

OTRDIENA 10.11.

<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								
	*Borščs ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Svaig. gurķi	1	50					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
				€1,42	26,21	28,94	91,42	731,32
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,6 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 11.11.

<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								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i>	1	50/130					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	150					
				€1,42	23,15	28,88	96,20	739,99
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

09.11. – 13.11. 2020. g.

CETURTDIENA 12.11.

<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

	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas filejas sitenis <i>(Olas,kvieši)</i>	1	65					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Cepumi <i>(Kvieši,olas)</i>	1	15					

				€1,42	26,73	23,04	77,96	630,91
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,02 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

PIEKTDIENA 13.11.

<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

	*Kartupeļu zupa ar sēnēm un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Biezpiena plācenīši ar krējumu <i>(Kvieši,biezp.,krējums,olas)</i>	1	100/15					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Hurma		110					

				€1,42	27,16	24,58	96,86	718,13
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami

KOPĀ:**€7,10**

"Skolas piens" 750 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2