

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

09.11. – 13.11. 2020. g.

PIRMDIENA 09.11.

<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								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri	1	100					
				€1,42	23,84	28,66	109,88	793,15
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

OTRDIENA 10.11.

<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								
	*Svaigu kāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Borščs ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	70					
	*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	29,72	33,17	101,52	824,05
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

TREŠDIENA 11.11.

<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								
	*Biešu salāti "Možums" ar krējumu <i>(Olas, krējums skābs)</i>	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i>	1	60/140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	140					
				€1,42	26,85	35,84	104,73	872,42
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. 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 sitenis <i>(Olas, kvieši)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši,olas)</i>	1	15					
				€1,42	28,76	29,47	80,09	700,86
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	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 1,20 grami <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami						
KOPĀ:				€7,10				

"Skolas piens" 750 ml.nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2