

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

16.11. – 20.11. 2020. g.

**PIRMDIENA 16.11.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Banāni		100					
				<b>€1,42</b>	<b>26,61</b>	<b>23,35</b>	<b>100,85</b>	<b>724,42</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

**OTRDIENA 17.11.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Aknu plācenīši (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē tēja	1	200					
	*Bumbieri		150					
				<b>€1,42</b>	<b>25,60</b>	<b>24,33</b>	<b>96,30</b>	<b>707,50</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,64 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

# Ēdienkarte

## PUSDIENAS 1.-4. kl.

16.11. – 20.11. 2020. g.

**CETURTDIENA 19.11.**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Rīsu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krejumu ( <i>Krējums skābs, olas</i> )	1	200/15/5					
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas frikase ( <i>Krējums skābs</i> )	1	60/20					
	*Kartupeļu biezenis ( <i>Piens, sviests</i> )	1	140					
	*Rupjmaize ( <i>Rudzi</i> )	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				<b>€1,42</b>	<b>27,09</b>	<b>28,94</b>	<b>85,40</b>	<b>710,26</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

**PIEKTDIENA 20.11.**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums ( <i>Alerģēni</i> )	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Salāti "Veselība" ar krējumu ( <i>Krējums skābs</i> )	1	60					
	*Vārīti makaroni ar sieru ( <i>Kvieši, siers, sviests</i> )	1	150/40					
	*Rupjmaize ( <i>Rudzi</i> )	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu	1	200					
	*Apelsīni	1	120					
				<b>€1,42</b>	<b>19,36</b>	<b>23,07</b>	<b>103,37</b>	<b>701,94</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

"Skolas piens" 750 ml. nedēļā

**KOPĀ:**  
**5,68 €**

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.