

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 5.-6. kl.**

16.11. – 20.11. 2020. g.

**PIRMDIENA 16.11.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa <i>(Kvieši, krējums skābs)</i>	1	50/50					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	140					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	140					
				<b>€1,42</b>	<b>27,81</b>	<b>29,51</b>	<b>113,41</b>	<b>834,43</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,00 grami						

**OTRDIENA 17.11.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Salāti "Mozaika" ar eļļu	1	60					
	*Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Aknu plācenīši <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Karkadē tēja	1	200					
	*Bumbieri		150					
				<b>€1,42</b>	<b>28,24</b>	<b>28,74</b>	<b>105,65</b>	<b>795,42</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 5.-6. kl.**

16.11. – 20.11. 2020. g.

**CETURTDIENA 19.11.**

<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>								
	*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.**

<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>								
	*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						
<b>KOPĀ:</b>				<b>€5,68</b>				

"Skolas piens" 750 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2