

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

10.02. – 14.02. 2025. g.

PIRMDIENA 10.02.

<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					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		150					
				€2,53	26,56	24,30	93,35	703,50
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

OTRDIENA 11.02.

<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 (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Bumbieri		130					
				€2,53	26,67	27,33	93,05	725,38
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 12.02.

<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								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120					

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

10.02. – 14.02. 2025. g.

*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200
*Banāni ar zemeņu mērci	1	60/30

€2,53 24,50 25,98 91,39 701,35

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami

CETURTDIENA 13.02.

<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

*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs, olas)	1	200/15/5
*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50
*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20
*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Ābolu sulas dzēriens	1	200

€2,53 27,99 23,51 99,36 720,67

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 14.02.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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 ar eļļu	1	60
*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	50
*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	160
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piens olbaltumvielas)	1	40
*Tēja ar cukuru	1	200
*Bumbieri		100

€2,53 22,47 28,99 85,65 700,26

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS: