

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

17.02. – 21.02. 2025. g.

PIRMDIENA 17.02.

<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					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Banāni		100					
				€2,53	18,42	27,86	102,28	735,51
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

OTRDIENA 18.02.

<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								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
				€2,53	24,73	28,53	72,84	647,27
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 19.02.

<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								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	130					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,53	21,18	25,95	102,26	731,58
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

17.02. – 21.02. 2025. g.

CETURTDIENA 20.02.

<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>
----------------	-------------------------	--------------	----------------	------------------	------------------	--------------	-------------------	------------------

*(Alerģēni)***Pusdienas**

*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60
*Vistas gaļas sitenis (Kvieši, olas)	1	60
*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150
*Upeņu kompots	1	200
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10
*Apelsīni		100

€2,53 23,66 24,81 74,96 621,04KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 21.02.

<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>
----------------	-------------------------	--------------	----------------	------------------	------------------	--------------	-------------------	------------------

*(Alerģēni)***Pusdienas**

*Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/10
*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/15
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Tēja ar cukuru	1	200
*Bumbieri		100

€2,53 21,06 23,40 74,66 597,15KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2