

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

03.03. – 07.03. 2025. g.

PIRMDIENA 03.03.

| <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>Oglhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Skābētu kāpostu salāti ar eļļu | 1 | 50 | | | | | |
| | *Gulašs cūkgaļas (Kvieši) | 1 | 50/50 | | | | | |
| | *Vārīti rīsi (sviests) | 1 | 120 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Cepumi (Kvieši,olas) | 1 | 10 | | | | | |
| | *Bumbieri | 1 | 120 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 23,18 | 27,22 | 94,63 | 716,95 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami | | | | |

OTRDIENA 04.03.

| <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>Oglhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Borščs ar krējumu (Krējums skābs) | 1 | 200/5 | | | | | |
| | *Svaig. kāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs) | 1 | 50 | | | | | |
| | *Vistas kotlete (Kvieši, olas) | 1 | 50 | | | | | |
| | *Kartupeļu biezenis (Piens, sviests) | 1 | 150 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Karkadē dzēriens ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Apelsīni | | 150 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 21,22 | 26,09 | 83,74 | 659,56 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,80 grami | | | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | |

TREŠDIENA 05.03.

| <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>Oglhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|--------------------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Svaiga saldā paprika | 1 | 50 | | | | | |
| | *Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši) | 1 | 130/50 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Šokolādes krēms (Krējums skābs) | 1 | 50 | | | | | |
| | *Ābolu kompots | 1 | 200 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 22,95 | 28,95 | 75,87 | 656,44 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami | | | | |

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

03.03. – 07.03. 2025. g.

CETURTDIENA 06.03.

| <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 gaļas sitenis <i>(Olas, kvieši)</i> | 1 | 70 | | | | | |
| | *Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i> | 1 | 150 | | | | | |
| | *Rupjmaize <i>(Rudzi)</i> | 1 | 25 | | | | | |
| | *Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i> | 1 | 200 | | | | | |
| | *Sviestmaize ar ievārijumu <i>(Kvieši, sviests)</i> | 1 | 20/3/15 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 27,47 | 28,89 | 82,76 | 700,86 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |

PIEKTDIENA 07.03.

| <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 | | | | | | | | |
| | *Tomātu zupa ar sarkanajām lēcām un krējumu <i>(Krējums skābs)</i> | 1 | 200/5 | | | | | |
| | *Biešu salāti ar eļļu | 1 | 50 | | | | | |
| | *Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) <i>(Olas, siers, kvieši)</i> | 1 | 60 | | | | | |
| | *Vārti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i> | 1 | 120 | | | | | |
| | *Rupjmaize <i>(Rudzi)</i> | 1 | 25 | | | | | |
| | *Tējas dzēriens ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Bumbieri | | 130 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 25,69 | 25,37 | 100,61 | 737,26 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2