

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

24.03. – 28.03. 2025. g.

PIRMDIENA 24.03.

<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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Āboli		200					
				€2,53	18,98	29,38	115,79	806,72
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 25.03.

<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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	40					
				€2,53	27,43	36,79	90,01	800,78
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 26.03.

<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>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 5.-9. kl.**

24.03. – 28.03. 2025. g.

CETURTDIENA 27.03.

<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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
----------------	-------------------------	--------------	----------------	------------------	------------------	--------------	-------------------	------------------

*(Alerģēni)***Pusdienas**

*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60
*Vistas gaļas sitenis <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60
*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150
*Upeņu kompots	1	200
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25
*Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	20/5/15

€2,53 24,59 28,90 85,65 700,96KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 28.03.

<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>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
----------------	-------------------------	--------------	----------------	------------------	------------------	--------------	-------------------	------------------

*(Alerģēni)***Pusdienas**

*Soļanka "skolas" ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/20
*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši, piens, biezpiens, olas)</i>	1	80/25
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25
*Tēja ar cukuru	1	200
*Āboli		80

€2,53 27,99 36,00 100,76 843,27KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2