

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. 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								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (<i>Kvieši</i>)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (<i>Sviests</i>)	1	140					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (<i>Piena olbalt.,zemesrieksti</i>)	1	40/5					
	*Āboli		200					
				€2,53	20,85	31,76	119,15	848,12
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami (<i>Slipā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

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

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	70					
	*Vistas kotlete (<i>Kvieši, olas</i>)	1	50					
	*Vārīti makaroni (<i>Kvieši, sviests</i>)	1	140					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Skolas maizīte (<i>Kvieši, olas</i>)	1	50					
	*Kakao ar pienu un cukuru (<i>Piens</i>)	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,53	27,21	32,77	123,51	904,77
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. 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>
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60					
	*Vistas sītenis (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupelu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	Smalkmaizīte ar biezpienu (Kvieši, biezpiens, olas)	1	60					
				€2,53	34,84	32,51	101,59	829,67

KOPĀ: 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>
Pusdienas								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/20					
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/25					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli		80					
				€2,53	27,99	36,00	100,76	843,27

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2