

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

03.09. – 06.09. 2024. g.

OTRDIENA 03.09.

<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>Oglhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Banāni		100					
				€2,53	28,34	29,95	113,92	839,60
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

TREŠDIENA 04.09.

<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>Oglhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu <i>(Biezpiens, kvieši, piens)</i>	1	70					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	10					
	*Āboli		120					
				€2,53	31,77	30,21	99,49	814,14
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

03.09. – 06.09. 2024. g.

CETURTDIENA 05.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	70					
	*Vistas frikase ar sieru (Krējums skābs, siers)	1	50/20/10					
	*Vārtīti rīsi (Sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50					
				€2,53	32,84	27,45	123,65	874,95
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 06.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/15					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļi vārtīti (Sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,53	30,12	34,60	92,35	801,40
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2