

## Ēdienkarte

Skolas direktore/s

## PUSDIENAS 1.-4. kl.

16.09. – 20.09. 2024. g.

## PIRMDIENA 16.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Dārzeņu assorti salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				<b>€2,53</b>	<b>23,82</b>	<b>25,92</b>	<b>87,61</b>	<b>680,33</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

## OTRDIENA 17.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Piena zupa ar rīsiem (Piens, sviests)	1	200					
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Kvieši, piens, biezpiens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		140					
				<b>€2,53</b>	<b>27,69</b>	<b>22,38</b>	<b>92,45</b>	<b>695,79</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

## TREŠDIENA 18.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārtīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Āboli	1	200					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	20					
				<b>€2,53</b>	<b>25,43</b>	<b>25,17</b>	<b>80,06</b>	<b>660,70</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

16.09. – 20.09. 2024. g.

**CETURTDIENA 19.09.**

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

**Pusdienas**

*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50
*Cīsiņi vārīti	1	70
*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25
*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200
*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50

<b>€2,53</b>	<b>28,00</b>	<b>28,98</b>	<b>90,55</b>	<b>735,73</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

**PIEKTDIENA 20.09.**

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

**Pusdienas**

*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/50/5
*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	130/15
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25
*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5
*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	40

<b>€2,53</b>	<b>27,21</b>	<b>25,78</b>	<b>78,19</b>	<b>656,99</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: