

## Ēdienkarte

Skolas direktore/s

## PUSDIENAS 5.-9. 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	50/140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sierīšs "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Āboli		100					
				€2,53	26,71	32,54	99,63	801,56
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 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					
	*Biešu salāti ar eļļu	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					
				€2,53	28,00	27,80	96,01	760,72
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 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>								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	160					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	20					
	*Banāni		100					
				€2,53	29,95	31,11	98,98	804,36
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 5.-9. 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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzī)</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	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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/50/10					
	*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	200/30					
	*Rupjmaize <i>(Rudzī)</i>	1	25					
	*Ķīmeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri	1	140					
				<b>€2,53</b>	<b>35,73</b>	<b>30,17</b>	<b>106,27</b>	<b>844,30</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2