

## Ēdienkarte

Skolas direktore/s

## PUSDIENAS 1.-4. kl.

14.10. – 18.10. 2024. g.

## PIRMDIENA 14.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Skābētu kāpostu 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					
				€2,53	23,82	25,92	87,61	680,33
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)					

## OTRDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Dārzeņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Gurķi svaigie	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
				€2,53	27,99	24,13	80,22	662,35
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,96 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)					

## TREŠDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	130					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Banāni	1	100					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
				€2,53	26,00	24,58	80,82	658,85
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)					

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

14.10. – 18.10. 2024. g.

**CETURTDIENA 17.10.**

<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**

*Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50
*Cīsiņi i vārīti	1	70
*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Ābolu kompots	1	200
*Mafins (Kvieši, olas)	1	50

**€2,53 25,11 26,34 91,71 708,72**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

**PIEKTDIENA 18.10.**

<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**

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

**€2,53 27,21 25,78 78,19 656,99**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā  
"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: