

## Ēdienkarte

Skolas direktore/s

## PUSDIENAS 10.-12. 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	50/140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sierīšs "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Āboli		100					
				<b>€2,53</b>	<b>26,71</b>	<b>32,54</b>	<b>99,63</b>	<b>801,56</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 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>								
	*Dārzenų zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	170					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
				<b>€2,53</b>	<b>29,52</b>	<b>34,51</b>	<b>90,07</b>	<b>801,13</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 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>								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	160					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		100					
				<b>€2,53</b>	<b>31,39</b>	<b>34,02</b>	<b>90,01</b>	<b>800,24</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 10.-12. kl.**

14.10. – 18.10. 2024. g.

**CETURTDIENA 17.10.**

<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	160						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200						
Maizīte ar cukuru <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60						

<b>€2,53</b>	<b>31,72</b>	<b>34,00</b>	<b>90,02</b>	<b>800,04</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

**PIEKTDIENA 18.10.**

<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	250/50/10						
*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	200/30						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Ķīmeņu tēja ar cukuru	1	200						
*Āboli	1	200						

<b>€2,53</b>	<b>30,79</b>	<b>28,09</b>	<b>112,57</b>	<b>831,12</b>
--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,0 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2