

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

28.10. – 01.11. 2024. g.

PIRMDIENA 28.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (Kvieši,olas)	1	10					
	*Āboli	1	150					
				€2,53	24,37	29,33	109,43	801,13
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)		PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami					

OTRDIENA 29.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigu kāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Borščs ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/15					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		100					
				€2,53	28,04	32,65	98,14	800,03
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,88 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami					

TREŠDIENA 30.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	140/60					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200					
				€2,53	29,28	37,91	90,37	819,49
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)		PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami					

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

28.10. – 01.11. 2024. g.

CETURTDIENA 31.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas gaļas sitenis dārzeņu mīklā (Kvieši, piens, olas)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Sviests, piens)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Āboli		120					
	*Skolas maizīte (Kvieši, olas)	1	50					
				€2,53	29,91	32,07	104,16	816,57
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 01.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Tomātu zupa ar sarkanajām lēcām un krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) (Olas, siers, kvieši)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200					
				€2,53	29,11	30,99	101,70	803,82
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,92 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2