

Ēdienkarte

Skolas direktore

LAUNAGS

28.10. – 01.11. 2024. g.

PIRMDIENA 28.10.

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	40					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Karkadē dzēriens	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
				€1,27	13,02	15,33	38,07	342,15
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,36 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

OTRDIENA 29.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu, krējums (Krējums skābs)	1	100/15					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€1,27	10,62	11,30	26,01	248,26
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 30.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Biezpiena plācenīši ar krējumu (Biezpiens, kvieši, olas, krējums)	1	70/10					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€1,27	16,62	8,17	29,26	257,09
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,28 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

CETURTDIENA 31.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	200/20					
	*Ābolu kompots	1	200					
				€1,27	12,78	10,98	55,40	371,52
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 01.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Svaigie tomāti	1	40					
	*Kartupeļu pankūkas ar krējumu (Kvieši, olas, krējums skābais)	1	150/15					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€1,27	16,25	9,66	47,07	340,29
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

