

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

11.11. – 15.11. 2024. g.

PIRMDIENA 11.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Banāni		100					
				€2,53	18,42	27,86	102,28	735,51
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

OTRDIENA 12.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigie gurķi	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
				€2,53	24,73	28,53	72,84	647,27
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 13.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15					
	*Zemeņu kompots	1	200					
				€2,53	23,28	27,79	90,83	708,98
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

11.11. – 15.11. 2024. g.

CETURTDIENA 14.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-----------	-------	------------	-----------

Pusdienas

*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60						
*Vistas gaļas sitenis (Kvieši, olas)	1	60						
*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150						
*Upeņu kompots	1	200						
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25						
*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	20/5/15						

€2,53	24,59	28,90	85,65	700,96
-------	-------	-------	-------	--------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 15.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-----------	-------	------------	-----------

Pusdienas

*Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/10						
*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/15						
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25						
*Tēja ar cukuru	1	200						
*Bumbieri		100						

€2,53	21,06	23,40	74,66	597,15
-------	-------	-------	-------	--------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2