

## Ēdienkarte

Skolas direktore/s

## PUSDIENAS 5.-9. kl.

11.11. – 15.11. 2024. g.

## PIRMDIENA 11.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5					
	*Banāni		90					
				<b>€2,53</b>	<b>19,38</b>	<b>28,36</b>	<b>110,99</b>	<b>778,52</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 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
<b>Pusdienas</b>								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	40					
				<b>€2,53</b>	<b>27,43</b>	<b>36,79</b>	<b>90,01</b>	<b>800,78</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,28 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
<b>Pusdienas</b>								
	*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					
				<b>€2,53</b>	<b>23,28</b>	<b>27,79</b>	<b>90,83</b>	<b>708,98</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

## Ēdienkarte

## PUSDIENAS 5.-9. 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	250/20						
*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/25						
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25						
*Tēja ar cukuru	1	200						
*Āboli		80						

€2,53 27,99 36,00 100,76 843,27

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 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