

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

19.11 – 22.11. 2024. g.

OTRDIENA 19.11.

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> | <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 | | | | | | | | |
| | *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 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 26,71 | 32,54 | 99,63 | 801,56 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami | | | | | | |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | | |

TREŠDIENA 20.11.

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> | <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 | | | | | | | | |
| | *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 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 29,52 | 34,51 | 90,07 | 801,13 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | | |

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

19.11. – 22.11. 2024. g.

CETURTDIENA 21.11.

| <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 | | | | | | | | |
| | *Kīnas 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 | | | | | |
| | *Ābolu kompots | 1 | 200 | | | | | |
| | *Mafins <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 50 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 25,11 | 26,34 | 91,71 | 708,72 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |

PIEKTDIENA 22.11.

| <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 | | | | | |
| | *Kīmeņu tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i> | 1 | 20/5/10 | | | | | |
| | | | | €2,53 | 31,69 | 31,25 | 106,74 | 837,24 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami | | | | | | |

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2