

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

02.12. – 06.12. 2024. g.

PIRMDIENA 02.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli	1	125					
				€2,53	28,09	29,59	105,24	803,69
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

OTRDIENA 03.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Banāni		100					
				€2,53	28,34	29,95	113,92	839,60
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 04.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		120					
				€2,53	31,77	30,21	99,49	814,14
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

02.12. – 06.12. 2043. g.

CETURTDIENA 05.12.

<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								
	*Burkānu salāti ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	70					
	*Vistas frikase ar sieru (<i>Krējums skābs,siers</i>)	1	50/20/10					
	*Vārīti rīsi (<i>Sviests</i>)	1	150					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru (<i>Piens</i>)	1	200					
	*Skolas maizīte (<i>Kvieši, olas</i>)	1	50					
				€2,53	32,84	27,45	123,65	874,95
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 06.12.

<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								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	250/15					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūk gaļas kotlete (<i>Kvieši, olas</i>)	1	60					
	*Kartupeļi vārīti (<i>Sviests</i>)	1	160					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,53	30,12	34,60	94,12	801,40
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2