

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

16.12. – 20.12. 2024. g.

PIRMDIENA 16.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				€2,53	23,82	25,92	87,61	680,33
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 17.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzenų zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10					
	*Gurķi svaigie	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
				€2,53	27,99	24,13	80,22	662,35
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,96 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 18.12.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	150					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Mandarīni	1	100					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
				€2,53	26,33	25,32	78,21	656,01
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

16.12. – 20.12. 2024. g.

CETURTDIENA 19.12.

<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						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

PIEKTDIENA 20.12.

<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	200/50/5					
	*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	130/15					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	40					
				€2,53	27,21	25,78	78,19	656,99
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: