

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

06.01. – 10.01. 2025. g.

**PIRMDIENA 06.01.**

<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>
	<i>(Alerģēni)</i>							
<b>Pusdienas</b>								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas <i>(Kvieši)</i>	1	50/50					
	*Vārīti rīsi <i>(sviests)</i>	1	120					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i>	1	10					
	*Apelsīni	1	130					
				<b>€2,53</b>	<b>23,88</b>	<b>27,12</b>	<b>90,54</b>	<b>705,93</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**OTRDIENA 07.01.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Borščs ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/5					
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	160					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Ābolu kompots	1	200					
				<b>€2,53</b>	<b>25,53</b>	<b>28,75</b>	<b>90,76</b>	<b>723,53</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,08 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

**TREŠDIENA 08.01.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i>	1	140/60					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Šokolādes krēms <i>(Krējums skābs)</i>	1	50					
	*Apelsīnu kompots ar cukuru	1	200					
				<b>€2,53</b>	<b>26,63</b>	<b>35,09</b>	<b>88,84</b>	<b>777,39</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 5.-9. kl.**

06.01. – 10.01. 2025. g.

**CETURTDIENA 09.01.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas gaļas sitenis dārzeņu mīklā <i>(Kvieši, piens, olas)</i>	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
	*Sviestmaize ar ievārijumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	20/3/15					
				<b>€2,53</b>	<b>27,47</b>	<b>28,89</b>	<b>82,76</b>	<b>700,86</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

**PIEKTDIENA 10.01.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Tomātu zupa ar sarkanajām lēcām un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/10					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) <i>(Olas, siers, kvieši)</i>	1	60					
	*Vārtī makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	120					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200					
				<b>€2,53</b>	<b>26,71</b>	<b>25,55</b>	<b>90,58</b>	<b>701,07</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	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