

## Ēdienkarte

Skolas direktore

## LAUNAGS

06.01. – 10.01. 2025. g.

## PIRMDIENA 06.01.

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	40					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Karkadē dzēriens	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
				<b>€1,27</b>	<b>13,02</b>	<b>15,33</b>	<b>38,07</b>	<b>342,15</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,36 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				

## OTRDIENA 07.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu, krējums (Krējums skābs)	1	100/15					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				<b>€1,27</b>	<b>10,62</b>	<b>11,30</b>	<b>26,01</b>	<b>248,26</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				

## TREŠDIENA 08.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Biezpiena plācenīši ar krējumu (Biezpiens, kvieši, olas, krējums)	1	70/10					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				<b>€1,27</b>	<b>16,62</b>	<b>8,17</b>	<b>29,26</b>	<b>257,09</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,28 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami				

## CETURTDIENA 09.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	200/20					
	*Ābolu kompots	1	200					
				<b>€1,27</b>	<b>12,78</b>	<b>10,98</b>	<b>55,40</b>	<b>371,52</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				

## PIEKTDIENA 10.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Svaigie tomāti	1	40					
	*Kartupeļu pankūkas ar krējumu (Kvieši, olas, krējums skābais)	1	150/15					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				<b>€1,27</b>	<b>16,25</b>	<b>9,66</b>	<b>47,07</b>	<b>340,29</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

TEHNOLOGS:

MEDMĀSA:



