

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

13.01. – 17.01. 2025. g.

PIRMDIENA 13.01.

<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>
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	20					
	*Āboli		85					
				€2,53	27,04	24,28	93,62	705,87
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

OTRDIENA 14.01.

<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>
Pusdienas								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Bumbieri		90					
				€2,53	26,47	27,21	88,09	703,42
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 15.01.

<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>
Pusdienas								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Banāni ar zemeņu mērci	1	60/30					
				€2,53	24,50	25,98	91,39	701,35
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. kl.**

13.01. – 17.01. 2025. g.

CETURTDIENA 16.01.

<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>Oglhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (<i>Krējums skābs, olas</i>)	1	200/15/5					
	*Burkānu salāti ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	50					
	*Vistas frikase (<i>Krējums skābs</i>)	1	60/20					
	*Vārīti rīsi (<i>Sviests</i>)	1	120					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Ābolu sulas dzēriens	1	200					
				€2,53	27,99	23,51	99,36	720,67
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

PIEKTDIENA 17.01.

<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>Oglhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*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					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (<i>Piena olbaltumvielas</i>)	1	40					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€2,53	24,03	33,23	79,02	706,25
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 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:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.