

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

20.01. – 24.01. 2025. g.

**PIRMDIENA 20.01.**

<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>								
	*Svaigie tomāti	1	50	€0,26				
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50	€0,95				
	*Vārti rīsi (Sviests)	1	120	€0,27				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.,zemesrieksti)	1	40/5	€0,53				
	*Banāni		100	€0,33				
				<b>€2,53</b>	<b>18,42</b>	<b>27,86</b>	<b>102,28</b>	<b>735,51</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

**OTRDIENA 21.01.**

<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>								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5	€0,27				
	*Svaigie gurķi	1	50	€0,36				
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50	€1,33				
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150	€0,38				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
				<b>€2,53</b>	<b>24,73</b>	<b>28,53</b>	<b>72,84</b>	<b>647,27</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,76 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

**TREŠDIENA 22.01.**

<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>								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50	€0,27				
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60	€1,12				
	*Vārti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140	€0,28				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,08				
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (Piena olbaltumvielas)	1	50/15	€0,45				
	*Zemeņu kompots	1	200	€0,33				
				<b>€2,53</b>	<b>23,28</b>	<b>27,79</b>	<b>90,83</b>	<b>708,98</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

20.01. – 24.01. 2025. g.

**CETURTDIENA 23.01.**

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	------------------	--------------	-------------------	------------------

**Pusdienas**

*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,18
*Vistas gaļas sitenis <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60	€1,24
*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150	€0,38
*Upeņu kompots	1	200	€0,30
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25	€0,07
*Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	20/5/15	€0,36

**€2,53 24,59 28,90 85,65 700,96**KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

**PIEKTDIENA 24.01.**

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	------------------	--------------	-------------------	------------------

**Pusdienas**

*Soļanka "skolas" ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/10	€1,48
*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši, piens, biezpiens, olas)</i>	1	80/15	€0,62
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25	€0,07
*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12
*Bumbieri		100	€0,24

**€2,53 21,06 23,40 74,66 597,15**KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā  
"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2