

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. 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> |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Svaigie tomāti | 1 | 50 | €0,26 | | | | |
| | *Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši) | 1 | 60/50 | €0,95 | | | | |
| | *Vārti rīsi (Sviests) | 1 | 140 | €0,31 | | | | |
| | *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 | | 90 | €0,29 | | | | |
| | | | | €2,53 | 19,38 | 28,36 | 110,99 | 778,52 |
| KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 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> |
|------------------------------------|--|-------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs) | 1 | 250/5 | €0,30 | | | | |
| | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu | 1 | 70 | €0,28 | | | | |
| | *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 | 40 | €0,12 | | | | |
| | | | | €2,53 | 27,43 | 36,79 | 90,01 | 800,78 |
| KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,28 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> |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *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 | | | | |
| | | | | €2,53 | 23,28 | 27,79 | 90,83 | 708,98 |
| KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami | | PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami | | | | | | |

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. 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 85,65 700,96KOPĀ: 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 | 250/20 | €1,58 |
| *Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši, piens, biezpiens, olas)</i> | 1 | 80/25 | €0,65 |
| *Rupjmaize <i>(Rudzi)</i> | 1 | 25 | €0,07 |
| *Tēja ar cukuru | 1 | 200 | €0,12 |
| *Āboli | | 80 | €0,11 |

€2,53 27,99 36,00 100,76 843,27KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 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