

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. 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								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	50	€0,26				
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (<i>Kvieši</i>)	1	60/50	€0,95				
	*Vārīti rīsi (<i>Sviests</i>)	1	140	€0,32				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25	€0,07				
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (<i>Piena olbalt.,zemesrieksti</i>)	1	40/5	€0,53				
	*Āboli		200	€0,28				
				€2,53	20,85	31,76	119,15	848,12
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

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 (<i>Krējums skābs</i>)	1	250/5	€0,30				
	*Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70	€0,28				
	*Gulašs cūkgaļas (<i>Kvieši</i>)	1	50/50	€1,33				
	*Kartupeļu biezenis (<i>Piens, sviests</i>)	1	150	€0,38				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	40	€0,12				
				€2,53	27,43	36,79	90,01	800,78
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,28 grami (<i>Slīpā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

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	70	€0,35				
	*Vistas kotlete (<i>Kvieši, olas</i>)	1	50	€0,94				
	*Vārīti makaroni (<i>Kvieši, sviests</i>)	1	140	€0,28				
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25	€0,08				
	*Skolas maizīte (<i>Kvieši, olas</i>)	1	50	€0,30				
	*Kakao ar pienu un cukuru (<i>Piens</i>)	1	200	€0,33				
	*Āboli		150	€0,25				
				€2,53	27,21	32,77	123,51	904,77
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

20.01. – 24.01. 2025. g.

CETURTDIENA 23.01.

<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								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,18				
	*Vistas sitenis (Kvieši, olas)	1	60	€1,24				
	*Kartupelu biezenis (Piens, sviests)	1	150	€0,38				
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru (Piens)	1	200	€0,33				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	Smalkmaizīte ar biezpienu (Kvieši, biezpiens, olas)	1	60	€0,33				
				€2,53	34,84	32,51	101,59	829,67
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA 24.01.

<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								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/20	€1,58				
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu (Kvieši, piens, biezpiens, olas)	1	80/25	€0,65				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Āboli		80	€0,11				
				€2,53	27,99	36,00	100,76	843,27
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2