

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

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

27.01. – 31.01. 2025. g.

**PIRMDIENA 27.01.**

<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	€0,26				
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120	€1,33				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10	€0,59				
	*Āboli		100	€0,16				
				<b>€2,53</b>				

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami    PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

**OTRDIENA 28.01.**

<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>								
	*Dārzeņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10	€0,40				
	*Gurķi svaigie	1	50	€0,31				
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70	€1,22				
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160	€0,41				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,12				
				<b>€2,53</b>				

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,96 grami    PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

**TREŠDIENA 29.01.**

<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	€0,21				
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70	€1,26				
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	150	€0,28				
	*Zemeņu kompots	1	200	€0,33				
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25	€0,07				
	*Mandarīni	1	100	€0,26				
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10	€0,12				
				<b>€2,53</b>				

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami    PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

27.01. – 31.01. 2025. g.

**CETURTDIENA 30.01.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Cīsiņi vārīti	1	70	€1,07				
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	160	€0,41				
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25	€0,07				
	*Ābolu kompots	1	200	€0,27				
	*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50	€0,47				
				<b>€2,53</b>				
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

**PIEKTDIENA 31.01.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/50/5	€1,00				
	*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	130/15	€0,69				
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25	€0,07				
	*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5	€0,18				
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	40	€0,59				
				<b>€2,53</b>				
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>								

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: