

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

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

03.04. – 06.04. 2023. g.

**PIRMDIENA 03.04.**

<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					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		150					
				<b>€2,15</b>	<b>26,56</b>	<b>24,30</b>	<b>103,35</b>	<b>743,50</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

**OTRDIENA 04.04.**

<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>								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	150/5					
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Apelsīni		150					
				<b>€2,15</b>	<b>26,82</b>	<b>25,06</b>	<b>96,04</b>	<b>721,57</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,5 grami						

**TREŠDIENA 05.04.**

<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>								
	*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs, olas)	1	200/15/5					
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	100					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ābolu sulas dzēriens	1	200					
				<b>€2,15</b>	<b>27,73</b>	<b>23,18</b>	<b>103,34</b>	<b>732,62</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,78 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

03.04. – 06.04. 2023. g.

**CETURTDIENA 06.04.**

<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>								
	*Svaigie gurķi	1	40					
	*Cūk gaļas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					
	*Kartupeļi vārīti <i>(Sviests)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	40					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
				<b>€2,15</b>	<b>23,82</b>	<b>26,45</b>	<b>84,81</b>	<b>674,77</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.