

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 5.-9. kl.

03.04. – 06.04. 2023. g.

PIRMDIENA 03.04.Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)P.sk. Gat.sv. Porc.cen. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kalorijas**Pusdienas**

*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				

€2,15	26,56	24,30	103,35	743,50
--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

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

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

OTRDIENA 04.04.Ēdienr. Ēdiena nosaukumsP.sk. Gat.sv. Porc.cen. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kalorijas**Pusdienas**

*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5				
*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50				
*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120				
*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200				
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25				
*Bumbieri		150				

€2,15	26,77	27,39	105,53	776,36
--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,5 grami

TREŠDIENA 05.04.Ēdienr. Ēdiena nosaukumsP.sk. Gat.sv. Porc.cen. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kalorijas**Pusdienas**

*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				

€2,15	27,73	23,18	103,34	732,62
--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,78 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

Ēdienkarte**PUSDIENAS 5.-9. 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>
Pusdienas								
	*Biešu salāti ar eļļu	1	60					
	*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>(Piens, olbaltumvielas)</i>	1	40					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200					
				€2,15	24,42	32,33	89,42	748,33
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.