

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 10.-12. kl.

17.04. – 21.04. 2023. g.

PIRMDIENA 17.04.

| <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> |
|---|--|---------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Dārzeņu assorti salāti ar eļļu | 1 | 50 | | | | | |
| | *Plovs cūkgaļas | 1 | 50/120 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas) | 1 | 40 | | | | | |
| | *Āboli | | 100 | | | | | |
| | | | | €2,15 | 26,71 | 32,54 | 99,63 | 801,56 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 15,25 grami | | | | | | |
| <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | | |

OTRDIENA 18.04.

| <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> |
|---|--|--------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Dārzeņu zupa ar krējumu (Krējums skābs) | 1 | 250/10 | | | | | |
| | *Biešu salāti ar eļļu | 1 | 70 | | | | | |
| | *Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens) | 1 | 70 | | | | | |
| | *Kartupeļu biezenis (Piens, sviests) | 1 | 150 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Karkadē dzēriens ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | | | | €2,15 | 29,34 | 35,99 | 90,30 | 801,13 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami | | | | | | |
| <i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | | |

TREŠDIENA 19.04.

| <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> |
|------------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Burkānu salāti ar eļļu | 1 | 70 | | | | | |
| | *Cepta vista (Krējums skābs) | 1 | 70 | | | | | |
| | *Vārīti makaroni (Kvieši, sviests) | 1 | 130 | | | | | |
| | *Kakao ar pienu un cukuru (Piens) | 1 | 200 | | | | | |
| | *Rupjmaize (Rudzi) | 1 | 25 | | | | | |
| | *Cepumi (Kvieši, olas) | 1 | 10 | | | | | |
| | *Āboli | | 100 | | | | | |
| | | | | €2,15 | 31,65 | 33,40 | 92,32 | 800,74 |
| KOPĀ: | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami | PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami | | | | | | |

Ēdienkarte**PUSDIENAS 10.-12. kl.**

17.04. – 21.04. 2023. g.

CETURTDIENA 20.04.

| <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

| | | | | | | | | |
|--|--|---|-----|--|--|--|--|--|
| | *Skābētu kāpostu salāti ar eļļu | 1 | 50 | | | | | |
| | *Cīsiņi vārīti | 1 | 70 | | | | | |
| | *Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i> | 1 | 140 | | | | | |
| | *Rupjmaize <i>(Rudzi)</i> | 1 | 25 | | | | | |
| | Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | Maizīte ar cukuru <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 50 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | €2,15 | 29,92 | 32,18 | 96,28 | 803,24 |
|--|--|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,56 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 17,6 grami

PIEKTDIENA 21.04.

| <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

| | | | | | | | | |
|--|--|---|-----------|--|--|--|--|--|
| | *Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs)</i> | 1 | 250/50/10 | | | | | |
| | *Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i> | 1 | 200/30 | | | | | |
| | *Rupjmaize <i>(Rudzi)</i> | 1 | 25 | | | | | |
| | *Ķīmeņu tēja ar cukuru | 1 | 200 | | | | | |
| | *Āboli | 1 | 180 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | €2,15 | 35,61 | 30,77 | 118,29 | 898,73 |
|--|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,0 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2