

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

15.05. – 20.05. 2023. g.

PIRMDIENA 15.05.

<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 asorti salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piens olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				€2,15	23,82	25,92	97,61	720,33
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,25 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 16.05.

<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	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Kvieši, piens, biezpiens)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		140					
				€2,15	22,45	27,69	94,65	719,29
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,80 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

TREŠDIENA 17.05.

<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								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	50					
	*Vārtīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Āboli	1	210					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
				€2,15	25,11	22,08	94,07	680,68
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

15.05. – 20.05. 2023. g.

CETURTDIENA 18.05.

<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

*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50						
*Cīsiņi vārīti	1	70						
*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Kafijas dzeriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200						
*Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	20/3/15						

				€2,15	23,76	27,30	76,04	645,43
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,56 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA 19.05.

<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	200/50/5						
*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	130/15						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5						
*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piens, olbaltumvielas)</i>	1	40						

				€2,15	27,21	25,78	88,19	696,99
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

SESTDIENA 20.05.

<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

*Biešu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	150/5						
*Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	1	50						
*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120						
*Karkadē dzeriens ar cukuru	1	200						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Apelsīni		100						

				€2,15	26,32	24,96	91,89	700,47
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: