

## Ēdienkarte

Skolas direktore/s

## PUSDIENAS 5.-9. kl.

23.09. – 27.09. 2024. g.

## PIRMDIENA 23.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Vārīti rīsi (sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (Kvieši,olas)	1	10					
	*Bumbieri	1	120					
				€2,53	23,18	27,22	94,63	716,95
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						

## OTRDIENA 24.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Borščs ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Āboli		150					
				€2,53	25,20	28,02	96,17	739,78
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## TREŠDIENA 25.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	140/60					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50					
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru	1	200					
				€2,53	29,28	36,51	90,37	806,89
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

## Ēdienkarte

## PUSDIENAS 5.-9. kl.

23.09. – 27.09. 2024. g.

## CETURTDIENA 26.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas gaļas sitenis (Olas, kvieši)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Sviests, piens)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Sviestmaize ar ievārījumu (Kvieši, sviests)	1	20/3/15					
				<b>€2,53</b>	<b>27,47</b>	<b>28,89</b>	<b>82,76</b>	<b>700,86</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## PIEKTDIENA 27.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Kartupeļu zupa ar sēnēm un krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) (Olas, siers, kvieši)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		130					
				<b>€2,53</b>	<b>26,07</b>	<b>26,15</b>	<b>91,40</b>	<b>708,96</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2