

## Ēdienkarte

Skolas direktore/s

## PUSDIENAS 10.-12. kl.

30.09. – 04.10. 2024. g.

## PIRMDIENA 30.09.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Salāti "Dārzeņu asorti" ar eļļu	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli	1	125					
				<b>€2,53</b>	<b>28,09</b>	<b>29,59</b>	<b>105,24</b>	<b>803,69</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## OTRDIENA 01.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/160					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Banāni		100					
				<b>€2,53</b>	<b>28,34</b>	<b>29,95</b>	<b>113,92</b>	<b>839,60</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## TREŠDIENA 02.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		120					
				<b>€2,53</b>	<b>31,77</b>	<b>30,21</b>	<b>99,49</b>	<b>814,14</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 10.-12. kl.**

30.09. – 04.10. 2043. g.

**CETURTDIENA 03.10.**

<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>								
	*Burkānu salāti ar krējumu ( <i>Krējums skābs</i> )	1	70					
	*Vistas frikase ar sieru ( <i>Krējums skābs,siers</i> )	1	50/20/10					
	*Vārīti rīsi ( <i>Sviests</i> )	1	150					
	*Rupjmaize ( <i>Rudzi</i> )	1	25					
	*Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru ( <i>Piens</i> )	1	200					
	*Skolas maizīte ( <i>Kvieši, olas</i> )	1	50					
				<b>€2,53</b>	<b>32,84</b>	<b>27,45</b>	<b>123,65</b>	<b>874,95</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

**PIEKTDIENA 04.10.**

<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>								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu ( <i>Krējums skābs</i> )	1	250/15					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70					
	*Cūk gaļas kotlete ( <i>Kvieši, olas</i> )	1	60					
	*Kartupeļi vārīti ( <i>Sviests</i> )	1	160					
	*Rupjmaize ( <i>Rudzi</i> )	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				<b>€2,53</b>	<b>30,12</b>	<b>34,60</b>	<b>94,12</b>	<b>801,40</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,16 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2