

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

19.12. – 23.12. 2022. g.

PIRMDIENA 19.12.

<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					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	30					
				€2,15	27,11	23,94	97,50	717,49
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

OTRDIENA 20.12.

<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								
	*Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Desa cepta	1	70					
	*Kartupelu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens	1	200					
	*Mandarīni		80					
				€2,15	27,90	28,99	91,81	745,80
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,60 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

TREŠDIENA 21.12.

<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								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	110					

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

19.12. – 23.12. 2022. g.

*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Apelsīnu sulas dzēriens	1	200
*Banāni ar zemeņu mērci	1	50/30

€2,15 22,78 24,42 104,54 731,24

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17,5 grami

CETURTDIENA 22.12.

<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

*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 1,75 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

PIEKTDIENA 23.12.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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 (Kvieši, olas)	1	50
*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150
*Rupjmaize (Rudzi)	1	25
*Biezpiena krēms ar ogu ķīseli (Biezpiens, krējums skābs)	1	50/30
*Tēja ar cukuru	1	200

€2,15 22,69 28,87 87,98 702,25

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 17,25 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

“Skolas piens” 750 ml. nedēļā

“Skolas augļi” 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.