

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

06.03. – 10.03. 2023. g.

PIRMDIENA 06.02.

<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								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (<i>Kvieši</i>)	1	60/50					
	*Vārīti rīsi (<i>Sviests</i>)	1	100					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām (<i>Piena olbalt.,zemesrieksti</i>)	1	40/5					
	*Apelsīni		100					
				€2,15	20,54	28,93	100,42	747,08
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami (<i>Slipā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 grami						

OTRDIENA 07.03.

<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	200/5					
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Āboli		130					
				€2,15	25,19	28,94	96,15	749,70
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami (<i>Slipā rakstā norādīti alergēni</i>)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

TREŠDIENA 08.03.

<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					
	*Vistas kotlete (<i>Kvieši, olas</i>)	1	50					
	*Vārīti makaroni (<i>Kvieši, sviests</i>)	1	120					
	*Rupjmaize (<i>Rudzi</i>)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas žeļeja ar putukr. (<i>Piena olbaltumvielas</i>)	1	50/15					
	*Kakao ar pienu un cukuru (<i>Piens</i>)	1	200					
	*Bumbieri		110					
				€2,15	24,14	23,62	107,24	742,99
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

06.03. – 10.03. 2023. g.

CETURTDIENA 09.03.

<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

*Salāti burkānu ar eļļu	1	60						
*Vistas sitenis <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60						
*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	140						
*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Cepumi ar saldu biezpienu <i>(Kvieši, olas, biezpiens, krējums skābs)</i>	1	10/15						

€2,15	27,46	28,74	89,46	726,14
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami

PIEKTDIENA 10.03.

<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

*Soļanka "skolas" ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/10						
*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu <i>(Kvieši, piens, biezpiens, olas)</i>	1	80/15						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Tēja ar cukuru	1	200						
*Bumbieri		100						

€2,15	21,06	23,40	84,66	637,15
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 18,5 grami

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2