

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS 1.-4. kl.

07.12. – 11.12. 2020. g.

PIRMDIENA 07.12.

<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>
<i>(Alerģēni)</i>								
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Apelsīni	1	100					
				€1,42	23,27	28,04	95,08	728,64
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 gramu						
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

OTRDIENA 08.12.

<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								
	*Borščs ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaigu kāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu-ābolu sulas dzēriens	1	200					
				€1,42	24,34	27,09	97,77	732,32
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 gramu		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 gramu						
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

TREŠDIENA 09.12.

<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					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	50/130					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	100					
				€1,42	22,98	28,58	90,50	713,14
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 gramu		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 gramu						
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

Ēdienkarte**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

07.12. – 11.12. 2020. g.

CETURTDIENA 10.12.

<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								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Rasoļņiks ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Vistas filejas sitenis <i>(Olas, kvieši)</i>	1	65					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Sviests, piens)</i>	1	150					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	30					
	*Karkadē dzēriens	1	200					
				€1,42	27,58	28,49	87,69	721,71
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

PIEKTDIENA 11.12.

<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								
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) <i>(Olas, siers, kvieši)</i>	1	70					
	*Vārtīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	130					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					
	*Hurma		90					
				€1,42	21,19	27,07	105,00	748,19
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>								

KOPĀ:**€7,10**

"Skolas piens" 750 ml. nedēļā

"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2