

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS (1-4 kl.)

09.09. – 13.09. 2019. g.

PIRMDIENA 09.09.

<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 gurķi	1	50					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	100					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putukrējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	40/10					
	*Apelsīni		120					
				€1,42	18,27	28,52	101,64	740,0
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 16,5 grami						

OTRDIENA 10.09.

<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 (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	60					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Plūmes		100					
				€1,42	25,38	27,78	97,21	743,73
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

TREŠDIENA 11.09.

<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								
	*Salāti "Veselība" ar krējumu (Krējums skābs)	1	60					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	110/30					
	*Rupjmaize	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	15					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbierii	1	160					
				€1,42	24,75	26,15	99,98	736,35
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS (1-4 kl.)**

09.09. – 13.09. 2019. g.

CETURTDIENA 12.09.

<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

	*Vistas gaļas zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/5					
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Cūkgāļas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i>	1	60					
	*Vārīti rīsi <i>(Sviests)</i>	1	100					
	*Kompots - plūmju	1	200					
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25					

				€1,42	27,98	24,31	103,85	748,10
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,64 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

PIEKTDIENA 13.09.

<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					
	*Kartupelu 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	15/20					

				€1,42	27,46	28,74	93,21	741,14
--	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 18,0 grami

*(Slipā rakstā norādīti alergēni)***KOPĀ:****€7,10**

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2