

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

PUSDIENAS (5-9 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								
	*Salāti "Dārzeņu assorti" ar eļļu	1	70					
	*Cūkgaļas tefteli ar mērci (Kvieši)	1	60/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	100					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Putukr ējums ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	40/10					
	*Apelsīni		120					
				€1,42	20,84	36,98	104,62	838,09
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 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 1,76 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 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	140/31					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	15					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Āboli	1	110					
				€1,42	29,34	28,06	115,08	831,78
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 18,0 grami						

Ēdienkarte**PUSDIENAS (5-9 kl.)**

09.09. – 13.09. 2019. g.

CETURTDIENA 12.09.

<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>
	<i>(Alerģēni)</i>							

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
(Slipā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami

PIEKTDIENA 13.09.

<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

*Kāpostu- burkānu salāti 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
Baltmaize ar saldu biezpienu <i>(Kvieši, biezpiens, krējums skābs)</i>	1	20/20

€1,42	33,16	34,17	102,74	850,81
--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 18,0 grami

KOPĀ:**€7,10**

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2