

## Ēdienkarte

Skolas direktore

## PUSDIENAS 5.-9. kl.

22.04. – 26.04. 2024. g.

## PIRMDIENA 22.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Āboli		100					
				€2,15	26,71	32,54	99,63	801,56
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

## OTRDIENA 23.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Makaronu zupa ar krējumu (Kvieši, krējums skābs)	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Kvieši, piens, biezpiens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		140					
				€2,15	28,00	28,98	89,72	745,65
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,84 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

## TREŠDIENA 24.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	120					
	*Zemeņu kompots	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Cepumi (Kvieši, olas)	1	10					
	*Āboli		100					
				€2,15	24,03	27,51	90,72	713,69
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## Ēdienkarte

## PUSDIENAS 5.-9. kl.

22.04. – 26.04. 2024. g.

## CETURTDIENA 25.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģeni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ābolu kompots	1	200					
	*Maize mafins (Kvieši, olas)	1	50					
				<b>€2,15</b>	<b>26,47</b>	<b>28,98</b>	<b>85,71</b>	<b>713,92</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

## PIEKTDIENA 26.04.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģeni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs)	1	250/50/10					
	*Vārīti makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	200/30					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri	1	140					
				<b>€2,15</b>	<b>35,73</b>	<b>30,17</b>	<b>106,27</b>	<b>844,30</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2