

**Ēdienkarte**

Skolas direktore

**PUSDIENAS 1.-4. kl.**

03.03. – 07.03. 2025. g.

**PIRMDIENA 03.03.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50					
	*Gulašs cūkgaļas (Kvieši)	1	50/50					
	*Vārīti rīsi (sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (Kvieši,olas)	1	10					
	*Apelsīni	1	130					
				<b>€2,15</b>	<b>23,88</b>	<b>27,12</b>	<b>90,54</b>	<b>705,93</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						

**OTRDIENA 04.03.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Borščs ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ābolu kompots	1	200					
				<b>€2,15</b>	<b>25,53</b>	<b>28,75</b>	<b>90,76</b>	<b>723,53</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 2,08 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

**TREŠDIENA 05.03.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaiga saldā paprika	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	130/50					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50					
	*Apelsīnu kompots	1	200					
				<b>€2,15</b>	<b>22,90</b>	<b>28,98</b>	<b>73,57</b>	<b>647,33</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

03.03. – 07.03. 2025. g.

**CETURTDIENA 06.03.**

<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 saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60						
*Vistas gaļas sitenis dārzeņu mīklā <i>(Kvieši, piens, olas)</i>	1	70						
*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150						
*Upeņu kompots	1	200						
*Rupjmaize <i>(Rudzī)</i>	1	25						
*Sviestmaize ar ievārījumu <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	20/5/15						

<b>€2,15</b>	<b>24,59</b>	<b>28,90</b>	<b>85,65</b>	<b>700,96</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

**PIEKTDIENA 07.03.**

<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**

*Rīsu zupa ar zivju frikadelēm un krējumu <i>(Heks, olas, krējums skābs)</i>	1	200/15/5						
*Biešu salāti ar eļļu	1	50						
*Kotlete "Jaunība" (cūkgāļas) <i>(Olas, siers, kvieši)</i>	1	60						
*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	140						
*Rupjmaize <i>(Rudzī)</i>	1	25						
*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200						

<b>€2,15</b>	<b>24,89</b>	<b>28,61</b>	<b>89,58</b>	<b>717,73</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,78 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā  
"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2