

**Ēdienkarte**

Skolas direktore/s

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

13.01. – 17.01. 2025. g.

**PIRMDIENA 13.01.**

<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>								
	*Svaigie tomāti	1	50					
	*Sautēta cūkgaļa (Kvieši, krējums skābs)	1	50/50					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	110					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Cepumi (kvieši, olas)	1	20					
	*Āboli		85					

**€2,15 27,04 24,28 93,62 705,87**KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

**OTRDIENA 14.01.**

<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>								
	*Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	150/5					
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50					
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Apelsīni		100					

**€2,15 26,32 24,96 81,89 660,47**KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,48 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

**TREŠDIENA 15.01.**

<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>								
	*Sv. kāpostu salāti ar eļļu	1	60					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	60					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Upeņu kompots	1	200					
	*Biezpiens ar putukrējumu (Biezpiens, saldo krējums)	1	50					

**€2,15 27,29 28,98 81,97 700,93**KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

13.01. – 17.01. 2025. g.

**CETURTDIENA 16.01.**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu (Krējums skābs, olas)	1	200/15/5					
	*Burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas frikase (Krējums skābs)	1	60/20					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Ābolu sulas dzēriens	1	200					
				<b>€2,15</b>	<b>27,99</b>	<b>23,51</b>	<b>99,36</b>	<b>720,67</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

**PIEKTDIENA 17.01.**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
<b>Pusdienas</b>								
	*Svaigie gurķi	1	40					
	*Cūk gaļas kotlete (Kvieši, olas)	1	60					
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	160					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				<b>€2,15</b>	<b>23,28</b>	<b>26,37</b>	<b>71,70</b>	<b>619,49</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

"Skolas augļi" 300 gr. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2.