

**Ēdienkarte**

Skolas direktore

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

24.02. – 28.02. 2025. g.

**PIRMDIENA 24.02.**

<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					
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piens olbaltumvielas)	1	70/10					
	*Āboli		100					
				<b>€2,15</b>	<b>23,82</b>	<b>25,92</b>	<b>87,61</b>	<b>680,33</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

**OTRDIENA 25.02.**

<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>								
	*Makaronu zupa ar krējumu (Kvieši, krējums skābs)	1	250/10					
	*Gurķi svaigie	1	50					
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (Biezpiens, kvieši, piens)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	170					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
				<b>€2,15</b>	<b>26,38</b>	<b>26,95</b>	<b>74,33</b>	<b>657,84</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,96 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

**TREŠDIENA 26.02.**

<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>								
	*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					
	*Bumbieri		100					
				<b>€2,15</b>	<b>24,03</b>	<b>27,51</b>	<b>90,72</b>	<b>713,69</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slipā rakstā norādīti alergēni)								

**Ēdienkarte****PUSDIENAS 1.-4. kl.**

24.02. – 28.02. 2025. g.

**CETURTDIENA 27.02.**

<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**

*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50						
*Cīsiņi vārīti	1	70						
*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	160						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Ābolu kompots	1	200						
*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50						

<b>€2,15</b>	<b>25,11</b>	<b>26,34</b>	<b>91,71</b>	<b>708,72</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami      PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami  
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

**PIEKTDIENA 28.02.**

<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 kartupeļiem un krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	200/50/5						
*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	130/15						
*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25						
*Ķīmeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5						
*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piena olbaltumvielas)</i>	1	40						

<b>€2,15</b>	<b>27,21</b>	<b>25,78</b>	<b>78,19</b>	<b>656,99</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 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