

Ēdienkarte

Skolas direktore

PUSDIENAS 1.-4. kl.

27.05. – 31.05. 2024. g.

PIRMDIENA 27.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*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					
	*Bumbieri	1	120					
				€2,15	23,18	27,22	94,63	716,95
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

OTRDIENA 28.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Borščs ar krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Svaig. kāpostu salāti ar krējumu (Krējums skābs)	1	50					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Apelsīni		150					
				€2,15	21,22	26,09	83,74	659,56
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,80 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 29.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaiga saldā paprika	1	50					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	130/50					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50					
	*Ābolu kompots	1	200					
				€2,15	22,95	28,95	75,87	656,44
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

PUSDIENAS 1.-4. kl.

27.05. – 31.05. 2024. g.

CETURTDIENA 30.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50					
	*Vistas gaļas sitenis (Olas, kvieši)	1	70					
	*Kartupeļu biezenis (Sviests, piens)	1	150					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
	*Sviestmaize ar ievārijumu (Kvieši, sviests)	1	20/3/15					
				€2,15	27,47	28,89	82,76	700,86
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				

PIEKTDIENA 31.05.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Kartupeļu zupa ar sēnēm un krējumu (Krējums skābs)	1	200/5					
	*Biešu salāti ar eļļu	1	50					
	*Kotlete "Jaunība" (cūkgaļas) (Olas, siers, kvieši)	1	60					
	*Vārti makaroni (Kvieši, sviests)	1	120					
	*Rupjmaize (Rudzi)	1	25					
	*Tējas dzēriens ar cukuru	1	200					
	*Bumbieri		130					
				€2,15	26,07	26,15	91,40	708,96
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 1,72 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)			PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami				

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS:

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2