

## 9.VIDUSSKOLAS SKOLĒNU ĒDINĀŠANA

12.10.2020. - 16.10.2020. (5. - 9. klasēs)

ĒDIENKARTE	IZNĀKUMS (g)	CENA ar PVN (€)	Olbaltumvielas (g)	Taukvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	En. vērtība (kcal)	Labība	Vēžveidīgie un to produkti	Olas	Zivis	Zemesrieksti	Sojas pupas	Piens	Rieksti	Selerijas	Sinepes	Sezama sēklas	Sērācioksiāds un sulfīti
<b>Pirmdiena</b>																		
Cukura smalkmaizīte	40,00	EUR 0,25	3,87	4,39	24,54	148,66	X		X									
svaigu kāpostu salāti	80,00	EUR 0,11	1,17	4,06	7,32	68,70												
Siers	60,00	EUR 0,64	15,60	15,90	0,60	213,36							X					
Vārīti makaroni	100,00	EUR 0,14	3,76	3,69	24,76	141,17	X											
Kakao ar pienu un cukuru	200,00	EUR 0,14	5,22	5,22	18,00	135,26							X					
"Zemnieku" saldskābā maize	10,00	EUR 0,02	0,59	0,13	4,52	22,80	X											
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,02	0,77	0,32	5,28	27,80	X						X					
Āboli	100,00	EUR 0,10	0,40	0,80	9,80	48,00												
Skolas piens	250,00	EUR 0,00											X					
<b>KOPĀ:</b>		<b>EUR 1,42</b>	<b>31,38</b>	<b>34,51</b>	<b>94,82</b>	<b>805,76</b>												
<b>Otrdiena</b>																		
Āboli ar jogurtu	100,00	EUR 0,22	2,70	1,80	9,15	61,35							X					
dārzeņu salāti	70,00	EUR 0,12	0,46	3,60	2,42	43,28			X						X			
Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu un krējumu	170,00	EUR 0,89	13,19	16,93	26,74	318,14	X		X				X					
Sulas dzēriens	200,00	EUR 0,15	0,32	0,32	17,80	71,04												
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,02	0,77	0,32	5,28	27,80	X						X					
"Zemnieku" saldskābā maize	10,00	EUR 0,02	0,59	0,13	4,52	22,80	X											
<b>KOPĀ:</b>		<b>EUR 1,42</b>	<b>18,03</b>	<b>23,10</b>	<b>65,91</b>	<b>544,41</b>												
<b>Trešdiena</b>																		
Biezpiens ar cukuru	60,00	EUR 0,30	6,35	5,63	13,14	125,44							X					
Burkānu salāti	50,00	EUR 0,08	0,59	2,54	5,60	46,24			X									
Cūkgaļas sacepums	80,00	EUR 0,65	12,02	17,34	3,84	222,59												
Vārīti rīsi	100,00	EUR 0,11	2,64	4,02	22,74	132,06												
Saldētu ogu kompots	200,00	EUR 0,14	0,36	0,04	11,78	45,90												
"Zemnieku" saldskābā maize	10,00	EUR 0,02	0,59	0,13	4,52	22,80	X											
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,02	0,77	0,32	5,28	27,80	X						X					

ĒDIENKARTE	IZNĀKUMS (g)	CENA ar PVN (€)	Olbaltumvielas (g)	Taukvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	En. vērtība (kcal)	Labība	Vēzveidīgie un to produkti	Olas	Zivis	Zemesrieksti	Sojas pupas	Piens	Rieksti	Selerijas	Sinepes	Sezama sēklas	Sēradioksīds un sulfīti	
Bumbieri	100,00	EUR 0,10	0,40	0,30	9,50	42,30													
Skolas piens	250,00	EUR 0,00											X						
<b>KOPĀ:</b>		<b>EUR 1,42</b>	<b>23,72</b>	<b>30,32</b>	<b>76,40</b>	<b>665,12</b>													
<b>Ceturtdiena</b>																			
Putukrējums ar cukuru	50,00	EUR 0,25	1,26	9,00	6,66	111,01							X						
dārzeņu salāti	70,00	EUR 0,12	0,46	3,60	2,42	43,28			X						X				
Zivju šņicele	75,00	EUR 0,72	13,28	4,74	7,61	126,00	X		X				X						
Kartupeļu biezenis	200,00	EUR 0,14	4,46	6,62	30,46	191,64							X						
Sulas dzēriens	200,00	EUR 0,15	0,32	0,32	17,80	71,04													
"Zemnieku" saldskābā maize	10,00	EUR 0,02	0,59	0,13	4,52	22,80	X												
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,02	0,77	0,32	5,28	27,80	X						X						
<b>KOPĀ:</b>		<b>EUR 1,42</b>	<b>21,14</b>	<b>24,73</b>	<b>74,74</b>	<b>593,57</b>													
<b>Piektdiena</b>																			
Sieriņš "Mazulis"	40,00	EUR 0,40	1,78	4,25	4,75	68,40							X						
svaigu kāpostu salāti	50,00	EUR 0,08	0,73	2,54	4,58	42,94													
Cūkgaļas frikadeles mērcē	70,00	EUR 0,56	7,90	10,05	11,16	165,60	X		X				X						
Vārīti makaroni	100,00	EUR 0,14	3,76	3,69	24,76	141,17	X												
Tēja ar cukuru	200,00	EUR 0,12	0,18	0,06	10,02	38,72													
"Zemnieku" saldskābā maize	10,00	EUR 0,02	0,59	0,13	4,52	22,80	X												
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,02	0,77	0,32	5,28	27,80	X						X						
Āboli	80,00	EUR 0,08	0,32	0,64	7,84	38,40													
Skolas piens	250,00	EUR 0,00											X						
<b>KOPĀ:</b>		<b>EUR 1,42</b>	<b>16,04</b>	<b>21,67</b>	<b>72,90</b>	<b>545,83</b>													

Ēdnīcas vadītāja: \_\_\_\_\_ Kristina JAKUBAŅECA

Medmāsa: \_\_\_\_\_ Marina IGNATJEVA