

9.VIDUSSKOLAS SKOLĒNU ĒDINĀŠANA

14.09.2020. - 18.09.2020. (1. - 4. klasēs)

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	Sērācioksiāds un sulfīti
Pirmdiena																		
Sierīš "Mazulis"	40,00	EUR 0,40	1,78	4,25	4,75	68,40							X					
Burkānu salāti	50,00	EUR 0,08	0,59	2,54	5,60	46,24		X										
Cūkgaļas plov	150,00	EUR 0,61	8,96	10,07	29,19	237,98	X											
Sulas dzēriens	200,00	EUR 0,15	0,32	0,32	17,80	71,04												
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,04	0,77	0,32	5,28	27,80	X						X					
"Zemnieku" saldskābā maize	15,00	EUR 0,03	0,89	0,20	6,78	34,20	X											
Plūmes	50,00	EUR 0,11	0,40	0,00	4,80	20,80												
Skolas piens	250,00	EUR 0,00											X					
KOPĀ:		EUR 1,42	13,70	17,69	74,20	506,45												
Otrdiena																		
jogurta Krēms	100,00	EUR 0,20	6,98	2,25	15,95	108,12							X					
Salāti "Veselība"	50,00	EUR 0,10	0,90	3,40	3,17	46,02												
Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu un krējumu	160,00	EUR 0,77	12,42	15,94	25,17	299,42	X	X					X					
Saldētu ogu kompots	200,00	EUR 0,18	0,36	0,04	11,78	45,90												
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,04	0,77	0,32	5,28	27,80	X						X					
"Zemnieku" saldskābā maize	15,00	EUR 0,03	0,89	0,20	6,78	34,20	X											
Āboli	100,00	EUR 0,10	0,40	0,80	9,80	48,00												
KOPĀ:		EUR 1,42	22,71	22,94	77,92	609,46												
Trešdiena																		
Putukrējums ar cukuru	50,00	EUR 0,22	1,26	9,00	6,66	111,01							X					
svaigu kāpostu salāti	50,00	EUR 0,08	0,73	2,54	4,58	42,94												
sautēta vista mērcē	80,00	EUR 0,65	9,32	7,90	4,28	126,99	X											
Vārīti griķi	100,00	EUR 0,14	5,04	1,32	24,84	125,30												
Sulas dzēriens	200,00	EUR 0,15	0,32	0,32	17,80	71,04												
"Zemnieku" saldskābā maize	15,00	EUR 0,03	0,89	0,20	6,78	34,20	X											
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,04	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	
Plūmes	50,00	EUR 0,11	0,40	0,00	4,80	20,80													
Skolas piens	250,00	EUR 0,00											X						
KOPĀ:		EUR 1,42	18,73	21,59	75,01	560,08													
Ceturtdiena																			
Biezpiens ar džemu	60,00	EUR 0,36	6,52	5,42	8,82	110,18							X						
svaigi tomāti	50,00	EUR 0,08	0,30	0,10	2,10	9,95													
Cūkgaļas plāceņi	65,00	EUR 0,56	10,34	12,41	12,00	201,18	X	X					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 0,11	5,22	5,22	18,00	135,26							X						
"Zemnieku" saldskābā maize	15,00	EUR 0,03	0,89	0,20	6,78	34,20	X												
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,04	0,77	0,32	5,28	27,80	X						X						
Bumbieri	100,00	EUR 0,10	0,40	0,30	9,50	42,30													
Skolas piens	250,00	EUR 0,00											X						
KOPĀ:		EUR 1,42	28,19	27,66	87,24	702,05													
Piektdiena																			
Sulas žeļeja	100,00	EUR 0,16	3,68	0,21	14,90	72,63													
svaigi gurķi	50,00	EUR 0,08	0,40	0,05	1,50	7,70													
Cūkgaļas gulašs	80,00	EUR 0,61	6,76	13,54	4,18	174,42	X												
Kartupeļu biezenis	200,00	EUR 0,14	4,46	6,62	30,46	191,64							X						
Kefirs	200,00	EUR 0,26	5,60	6,40	8,18	110,80							X						
"Zemnieku" saldskābā maize	15,00	EUR 0,03	0,89	0,20	6,78	34,20	X												
Baltmaize "Zeltene" saldā	10,00	EUR 0,04	0,77	0,32	5,28	27,80	X						X						
Āboli	100,00	EUR 0,10	0,40	0,80	9,80	48,00													
KOPĀ:		EUR 1,42	22,96	28,13	81,08	667,19													

Ēdnīcas vadītāja: _____ Kristina JAKUBAŅECA

Medmāsa: _____ Marina IGNATJEVA