

9.VIDUSSKOLAS SKOLĒNU ĒDINĀŠANA

12.10.2020. - 16.10.2020. (10. - 12. 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
Pirmdiena																		
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												
KOPĀ:		EUR 1,42	31,38	34,51	94,82	805,76												
Otrdiena																		
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											
KOPĀ:		EUR 1,42	18,03	23,10	65,91	544,41												
Trešdiena																		
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	Sērādioksīds un sulfīti
Bumbieri	100,00	EUR 0,10	0,40	0,30	9,50	42,30												
KOPĀ:		EUR 1,42	23,72	30,32	76,40	665,12												
Ceturtdiena																		
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					
KOPĀ:		EUR 1,42	21,14	24,73	74,74	593,57												
Piektdiena																		
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												
KOPĀ:		EUR 1,42	16,04	21,67	72,90	545,83												

Ēdnīcas vadītāja: _____ Kristina JAKUBAŅECA

Medmāsa: _____ Marina IGNATJEVA