

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 18.09.2023		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Piena zupa ar nūdelēm	200	8.7	3.8	30.2	229.9	A07.A01	
C/g gulašs ar rīsiem	50/50/150	15.84	15.54	45.99	339.26	A07.A01	
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	70	0.91	1	7.42	40.74		
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		27.45	20.64	108.58	723.7		
Otrdiena 19.09.2023		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļi ar gaļas bumbiņām. Krējuma mērce	170/70/50	21.42	15.9	31	332.4	A07.A01.A03	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	70	0.84	3	6	75		
Manna biezputra ar ogu mērci	100/90	4.0	2.0	31.60	173.8	A01,A07	
Citronu dzēriens	200	0.1	0.1	3.4	17.6		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		28.22	21.3	85.74	663.8		
Trešdiena 20.09.2023		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Skābeņu zupa	200	8.5	9.43	14.24	175.25	A03.A07	
Vistas gabaliņi saldskābā mērce ar makaroniem	50/50/150	13.02	12.82	40.17	304.03	A01.A07	
Biešu salāti ar eļļu	70	0.95	1.47	6	41.28		
Ābolu dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		24.52	24.02	85.02	634.76		
Ceturtdiena 21.09.2023		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biezputra ar cīsiņiem. svaigu kāpostu salāti ar tomātu	170/60/70	18.44	17.8	43	385	A01 ,A07	
Kakao krēms ar ķīseli	50/100	3.0	9	13.90	152	A07	
Karkādes dzēriens	200	0.19	0	14.9	65.1		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01	
Kopā:		23.49	27.1	85.6	667.1		
Piektdiena 22.09.2023		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Borščs ar olu	200	4.39	4.05	10.04	61.86	A03.A07	
Tvaicēti griķi ar boloņas mērci	150/50/50	15.28	13.75	46.2	362.9	A01.A07	
Burkānu-ābolu salāti ar puraviem	70	1	3.9	4.20	82	A07	
Sulas dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		22.67	22	85.41	620.56		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas