

**ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm**  
**Ventspils**

<b>Pirmdiena 20.05.2024</b>	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Sakņu zupa ar zirnīšiem	200	2.10	3.20	9.40	76.20	
Makaroni ar gaļu	200	17.50	16.50	39.10	371.90	<b>A01</b>
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	<b>A01</b>
Burkānu-balto redīsu salāti ar krējumu	100	1.30	4.10	4.20	59.30	<b>A07</b>
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Kopā:		<b>22.9</b>	<b>24.1</b>	<b>77.67</b>	<b>621.2</b>	
<b>Otrdiena 21.05.2024</b>	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Vārīti kartupeļi ar krējuma mērci un viltoto zaķi	170/50/70	15.0	21.87	38.06	416.80	<b>A01.A07.A03</b>
Biešu salāti ar eļļu	100	1.60	1.10	8.30	50.60	
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	60/100	4.40	2.70	20.60	131.30	<b>A01.A07</b>
Citronu dzēriens	200	0.1	0.1	3.4	<b>17.6</b>	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	<b>A01</b>
Kopā:		<b>22.96</b>	<b>26.07</b>	<b>84.1</b>	<b>681.3</b>	
<b>Trešdiena 22.05.2024</b>	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Šķelto zirņu zupa ar krējumu	200/10	6.90	5	17.60	139.50	<b>A07</b>
Tvaicētu rīsu plovos ar gaļu	200	13.30	11.30	31.40	281.30	
Svaigu kāpostu-salāti ar gurķi un zaļumiem	100	1.20	4.20	5.10	63.10	
Sulas dzēriens	200	0.45	0	12.68	57.5	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	<b>A01</b>
Kopā:		<b>23.71</b>	<b>20.8</b>	<b>80.52</b>	<b>606.4</b>	
<b>Ceturtdiena 23.05.2024</b>	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biežputra, vistas kotlete	170/70	14.90	11.70	26.10	281.40	<b>A01.A03.</b>
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu	100	1.00	3.20	2.80	46.40	
Biezpiena krēms ar ķīseli	50/100	6.20	3.5	20.20	209.8	<b>A07</b>
Karkādes dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	<b>A01</b>
Kopā:		<b>24.15</b>	<b>18.7</b>	<b>73.71</b>	<b>651.8</b>	
<b>Piektdiena 24.05.2024</b>	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Bērnu soļanka ar krējumu	200/10	10.90	15.70	14.30	248.60	<b>A07</b>
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/15	6.10	7.70	38.10	263.90	<b>A01.A07</b>
Ābols	100	0.20	0.10	11.80	<b>49.00</b>	
Dzēriens	200	0.14	0	7.24	32.78	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	<b>A01</b>
Kopā:		<b>19.2</b>	<b>23.8</b>	<b>85.18</b>	<b>659.28</b>	

**Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas**

**Ēdienkartē 2x nedēļā tiek iekļauts "skolas piens"**