

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 28.10.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Sakņu zupa ar zirnišiem	200	2.10	3.20	9.40	76.20	
Makaroni ar gaļu	200	17.50	16.50	39.10	371.90	A01
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Burkānu-balto redīsu salāti ar krējumu	100	1.30	4.10	4.20	59.30	A07
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44	
Kopā:	22.96	24.14	68.1	580.84		
Otrdiena 29.10.2024	<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	A01.A07.A03
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	A01.A07
Citronu dzēriens	200	0.1	0.1	3.4	17.6	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:		23.16	26.17	95.9	730.3	
Trešdiena 30.10.2024	<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	A07
Tvaicētu rīsu plov 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	A01
Kopā:		23.71	20.8	80.52	606.4	
Ceturtdiena 31.10.2024	<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	A01.A03.
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	A07
Ūdens ar laimu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		24.3	18.92	75.28	658.8	
Piektdiena 01.11.2024	<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	A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/15	6.10	7.70	38.10	263.90	A01.A07
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		19.2	23.92	78.58	633.7	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļā iekļauts "skolas piens" 3x200ml