ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm
Ventspils

Otrdiena 02.04.2024	***Daudz.gr.***	***Olbalt.***	***Tauki***	***Ogļhidr.***	***Kalorijas***	***ALERGĒNI***
Piena zupa ar nūdelēm	200	7.20	4.30	25.30	**158.60**	**A07.A01**
C/g gulašs krējuma mērcē	110	11.20	13.40	7.30	**194**	**A07.A01**
Tvaicēti rīsi	200	5.44	0.32	57.60	**252**	
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	100	1.2	5.89	3.44	**72**	
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	**48.8**	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	**65**	**A01**
	Kopā:	27.04	24.21	118.61	**790.4**	

Trešdiena 03.04.2024	***Daudz.gr.***	***Olbalt.***	***Tauki***	***Ogļhi.***	***Kalorijas***	***ALERGĒNI***
Vistas gaļas zupa ar kausēto sieru	*300*	*19.20*	*15.60*	*27.44*	***324.26***	***A07.A01.***
Dundagas krēms ar ķīseli	80/90	4.6	7.80	28	**213**	**A01,A07**
Ābols	200	0.4	0.2	23.60	**98**	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	**65**	**A01**
	Kopā:	26.06	23.9	92.78	**700.26**	

Ceturtdiena 04.04.2024	***Daudz.gr.***	***Olbalt.***	***Tauki***	***Ogļhi.***	***Kalorijas***	***ALERGĒNI***
Skābeņu zupa ar krējumu	200/5	2.90	5.70	14.60	**125.10**	**A03.A07**
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	110	9.70	12.44	6	**192**	**A01,A07**
Vārīti makaroni	200	10.45	2.38	58.65	**264**	**A01**
Biešu salāti ar eļļu	100	1.36	5.90	8.50	**82**	
Ābolu Dzēriens	200	0.19	0	10.87	**49.2**	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	**65**	**A01**
	Kopā:	26.46	26.72	112.36	**777.3**	

Piektdiena 05.04.2024	***Daudz.gr.***	***Olbalt.***	***Tauki***	***Ogļhi.***	***Kalorijas***	***ALERGĒNI***
Kartupeļu biezputra ar cīsiņiem un svaigu kāpostu salāti ar tomātu	200/80/100	17.15	21.70	34	**449**	**A04,A07**
Kakao krēms ar ķīseli	50/100	4.10	9.90	19.80	**190.60**	**A07**
Karkadē Dzēriens	200	0.24	0	18.58	**81.38**	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	**65**	**A01**
	Kopā:	23.35	31.9	86.12	**785.98**	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 2x nedēļā tiek iekļauts ''skolas piens''