

**ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm**  
**Ventspils**

<b>Pirmdiena 04.11.2024</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Skābeņu zupa ar krējumu	200/5	2.90	5.70	14.60	<b>125.10</b>	<b>A03.A07</b>	
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	110	9.70	12.44	6	<b>192</b>	<b>A01,A07</b>	
Vārīti makaroni	200	10.45	2.38	58.65	<b>264</b>	<b>A01</b>	
Biešu salāti ar eļļu	100	1.36	5.90	8.50	<b>82</b>		
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>	
		Kopā:	26.47	26.76	103.15	<b>736.54</b>	
<b>Otrdiena 05.11.2024</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Vistas gaļas zupa ar kausēto sieru	300	19.20	15.60	27.44	<b>324.26</b>	<b>A07.A01.</b>	
Dundagas krēms ar ķīseli	80/90	4.6	7.80	28	<b>213</b>	<b>A01,A07</b>	
Ābols	200	0.4	0.2	23.60	<b>98</b>		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>	
		Kopā:	26.06	23.9	92.78	<b>700.26</b>	
<b>Trešdiena 06.11.2024</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Piena zupa ar nūdelēm	200	7.20	4.30	25.30	<b>158.60</b>	<b>A07.A01</b>	
C/g gulašs krējuma mērcē	110	11.20	13.40	7.30	<b>194</b>	<b>A07.A01</b>	
Tvaicēti rīsi	200	5.44	0.32	57.60	<b>252</b>		
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	100	1.2	5.89	3.44	<b>72</b>		
Ūdens ar laimu	200	0.14	0.12	0.64	7.20		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>	
		Kopā:	27.04	24.33	108.02	<b>748.8</b>	
<b>Ceturtdiena 07.11.2024</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biežputra ar cūkgaļas kotleti un svaigu kāpostu salāti ar tomātu	200/80/100	14.18	20.44	39	<b>392</b>	<b>A01.A07</b>	
Kakao krēms ar ķīseli	50/100	4.10	9.90	19.80	<b>190.60</b>	<b>A07</b>	
Karkadē Dzēriens	200	0.24	0	18.58	<b>81.38</b>		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>	
		Kopā:	20.38	30.64	91.12	<b>728.98</b>	
<b>Piektdiena 08.11.2024</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Borščs ar krējumu	200/5	1.90	6.60	11.40	<b>113.90</b>	<b>A07</b>	
Boloņas mērce	110	9.60	11	14.70	<b>192</b>	<b>A01.A07</b>	
Tvaicēti griķi	200	6	1.28	58.08	<b>268</b>		
Burkānu-ābolu salāti ar puraviem	100	1.32	5	6.20	<b>96.22</b>	<b>A07</b>	
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>	
		Kopā:	20.82	24.3	104.76	<b>742.32</b>	

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

**Ēdienkartē iekļauts "skolas piens"3x150ml**