

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

<b>Pirmdiena 18.09.2023</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Oglhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Piena zupa ar nūdelēm	250	10.88	4.80	50.23	<b>287</b>	<b>A01,A07</b>	
C/g gulašs ar rīsiem	60/50/200	19.53	20.82	6.1	<b>439.02</b>	<b>A07,A01</b>	
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	100	1.6	1	10.68	<b>58.2</b>		
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	<b>48.8</b>		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>	
		Kopā:	34.01	26.92	91.98	<b>898.02</b>	
<b>Otrdiena 19.09.2023</b>		<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	200/70/50	25.13	18.71	37	<b>411.52</b>	<b>A07,A01,A03</b>	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	1.2	3.7	9	<b>89</b>	<b>A07</b>	
Manna biezputra ar ogu mērci	100/90	4.0	2.0	31.60	<b>173.8</b>	<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	<b>65</b>	<b>A01</b>	
		Kopā:	32.29	24.81	94.74	<b>756.92</b>	
<b>Trešdiena 20.09.2023</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Skābeņu zupa	250	10.63	10.79	17.8	<b>219.07</b>	<b>A03,A07</b>	
Vistas gabaliņi saldskābā mērce ar makaroniem	120/180	16.52	16.94	50.96	<b>401.03</b>	<b>A01,A07</b>	
Biešu salāti ar eļļu	100	1.36	2.10	8.58	<b>58.98</b>		
Ābolu Dzēriens	200	0.19	0	10.87	<b>49.2</b>		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>	
		Kopā:	30.56	30.13	101.95	<b>793.28</b>	
<b>Ceturtdiena 21.09.2023</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biezputra ar cīsiņiem un svaigu kāpostu salāti ar tomātu	200/90/100	21.0	20.08	46.23	<b>435.40</b>	<b>A01,A07</b>	
Kakao krēms ar ķīseli	50/100	3.0	9	13.90	<b>152</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:	26.1	29.38	92.45	<b>733.78</b>	
<b>Piektdiena 22.09.2023</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Borščs ar olu	250	5.48	5.06	12.5	<b>125.77</b>	<b>A03,A07</b>	
Tvaicēti griķi ar boloņas mērci	150/60/70	17.88	15.88	51.83	<b>439.7</b>	<b>A01,A07</b>	
Burkānu-ābolu salāti ar puraviem	100	1.32	5	5.32	<b>96</b>	<b>A07</b>	
Sulas dzēriens	200	0.17	0	14.04	<b>61</b>		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>	
		Kopā:	26.71	26.24	97.43	<b>787.47</b>	

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