

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm
Ventspils

Pirmdienā 20.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Pupiņu zupa ar krējumu	250	12.04	13.59	46.66	360.60	A07
Maltās gaļas mērce ar tvaicētiem griķiem	125/170	15.9	11.7	47	315	A01.A07
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu	100	1.29	3.7	6.2	67	
Karkādes dzēriens	200	0.14	1	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
	Kopā:	31.23	30.29	124.83	856.4	
Otrdienā 21.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Cūkgaļas stroganovs. vārīti kartupeļi	125/200	23.37	22.02	48.98	543.02	A07.A01
Biešu salāti	100	1.36	2.10	8.58	58.98	
Dundagas krēms ar ķīseli	50/100	3.1	2.9	25	151.2	A07
Ābolu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
	Kopā:	29.83	27.32	107.53	867	
Trešdienā 22.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Frikadeļu zupa	260/20	11.61	9.12	24.31	195.33	A03.A07
Makaroni ar sieru	200/10	13.4	9.4	62.9	354.6	A01.A07
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	100	1.6	5	10.68	94.2	A07
Dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
	Kopā:	28.66	23.82	122.5	758.33	
Ceturtdienā 23.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biezputra. Cūkgaļas šnicele. krējuma mērce	200/70/50	21.21	26.1	47.75	452.07	A07.A01.A03
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1.00	3.20	5.80	42.20	
Biezpiena sacepums ar ogu ķīseli	70/100	4.2	3.36	24.91	132.67	A07
Augļu dzēriens	200	0.19	0	14.9	65.1	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
	Kopā:	28.46	32.96	107.16	757.04	
Piektdienā 24.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Zupa "Asorti" ar krējumu	250/10	10.72	16.34	7.30	222	A07
Vistas gabaliņi krējuma mērcē. tvaicēti rīsi	125/200	16.34	11.00	42.62	333.41	
Burkānu salāti ar krējumu	100	1.51	5	6.8	79.32	A07
Dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
	Kopā:	30.62	32.64	81.39	748.93	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļā tiek iekļauts. "Skolas piens"