

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 20.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Sakņu zupa ar zirnīšiem	250	2.62	4.80	12.80	102	
Makaroni ar gaļu	270	23.80	19.55	53.96	473.8	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
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Kopā:		29.72	28.75	95.93	748.9	
Otrdiena 21.05.2024	<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	200/50/90	16.2	23.44	42.50	459	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
Kopā:		24.16	27.64	88.54	723.5	
Trešdiena 22.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Šķelto zirņu zupa ar krējumu	250/10	7.80	6.20	21.40	158	A07
Tvaicētu rīsu plov ar gaļu	250	16.90	15.54	36.68	361.22	
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:		28.21	26.24	89.6	704.82	
Ceturtdiena 23.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biezputra, vistas kotlete	200/80/	16.22	14.80	39	330.25	A01.A03.
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu	100	1.00	3.20	2.80	46.40	
Biezpiena krēms ar ķiseļi	60/100	6.9	4.7	22.88	231	A07
Sulas dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		26.17	23	89.29	721.85	
Piektdiena 24.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Bērnu soļanka ar krējumu	250/10	12.3	16.90	15	301	A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/15	6.10	7.70	38.10	263.90	A01.A07
Ābols	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Dzēriens	200	0.14	0	7.24	32.78	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		20.6	25	85.88	711.68	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas