

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 27.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Pupiņu zupa ar krējumu	200/5	4.60	3.50	17.20	113.50	A07
Maltās gaļas mērce	120	9.40	13.70	19	214	A01.A07
Tvaicēti griķi	170	5.10	1.09	49.37	227.80	
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu un gurķi	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:	22.39	23.29	116.74	736.1	
Otrdiena 28.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kurzemes stroganovs	120	10.15	13.47	5.10	181	A07.A01
Vārīti kartupeļi	200	4	0.20	29.60	140	
Biešu salāti ar ķiploku un krējumu	100	2.10	4.60	6.82	95	A07
Biezais ogu ķīselis ar putukrējumu	100/30	1.20	11	26.20	211.40	A07
Ābolu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
	Kopā:	19.45	29.57	92.69	741.2	
Trešdiena 29.05.2024	<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
Svaīgu kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem	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	
Ceturtdiena 30.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Cūkgaļas kotlete. Kartupeļu biezenis. .krējuma mērce	75/200/50	19.34	18.22	47.80	421	A07.A01.A03
Svaīgu kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem	100	1.00	3.20	5.80	42.20	
Jogurta krēms ar ķīseli	60/100	3	9.40	27.60	209.70	A07
Augļu dzēriens	200	0.19	0	14.9	65.1	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
	Kopā:	25.39	31.12	109.9	803	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

ĒDIENKARTĒ 3X NEDĒĻĀ IEKĻAUTS "SKOLAS PIENS"