

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 28.09.2024	<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
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44	
Kopā:	29.78	28.79	86.36	708.54		
Otrdiena 29.10.2024	<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
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:		24.36	27.74	100.34	772.5	
Trešdiena 30.10.2024	<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 pļovs 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 31.10.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biežputra, 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 ķīseli	70/100	7.40	5	24.55	252	A07
Ūdens ar laimu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		26.82	23.52	92.53	749.85	
Piektdiena 01.11.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Bērnu soļanka ar krējumu	270/10	13	17.3	15.60	317	A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/15	6.10	7.70	38.10	263.90	A01.A07
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		21.3	25.52	79.88	702.1	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļā iekļauts "skolas piens"3x200ml