

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 26.05.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Skābeņu zupa ar krējumu	200/5	2.90	5.70	14.60	125.10	A03.A07
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	110	11.30	11.54	7.50	178	A01,A07
Vārīti makaroni	200	10.45	2.38	58.65	264	A01
Biešu salāti ar eļļu	100	1.36	5.90	8.50	82	
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		28.07	25.86	104.65	722.54	
Otrdiena 27.05.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gaļas zupa ar kausēto sieru	300	19.20	15.60	27.44	324.26	A07.A01.
Dundagas krēms ar ķīseli	80/90	4.6	7.80	28	213	A01,A07
Ābols	200	0.4	0.2	23.60	98	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		26.06	23.9	92.78	700.26	
Trešdiena 28.05.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Piena zupa ar nūdelēm	200	7.20	4.30	25.30	158.60	A07.A01
C/g gulašs krējuma mērcē	110	11.20	13.40	7.30	194	A07.A01
Tvaicēti rīsi	200	5.44	0.32	57.60	252	
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	100	1.2	5.89	3.44	72	
Ūdens ar laimu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		27.04	24.33	108.02	748.8	
Ceturtdiena 29.05.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu biežputra ar karbonāde un svaigu kāpostu salāti ar tomātu	200/70/100	14	17	38	392	A01.A03
Rīsu krēms ar ķīseli	50/100	2.40	10.60	28.30	223.40	A07
Karkadē Dzēriens	200	0.24	0	18.58	81.38	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		18.5	27.9	98.62	761.78	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē iekļauts "skolas piens" 3x150ml