

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 22.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Skābeņu zupa ar krējumu	200/5	2.90	5.70	14.60	125.10	A03.A07
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	100	8.60	10.70	5.10	164.4	A01,A07
Vārīti makaroni	150	7.38	1.68	41.94	212.40	A01
Biešu salāti ar eļļu	70	1.0	4.10	5.50	63	
Ābolu dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		21.93	22.48	91.75	679.1	
Otrdiena 23.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Vistas gaļas zupa ar kausēto sieru	250	16.80	12.60	20.50	244.70	A07.A01.
Dundagas krēms ar ķīseli	70/90	4.0	6.90	23	187	A01,A07
Ābols	100	0.2	0.1	11.80	49	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		22.86	19.9	69.04	545.7	
Trešdiena 24.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Piena zupa ar nūdelēm	200	7.20	4.30	25.30	158.60	A07.A01
C/g gulašs krējuma mērcē	100	10	12.50	6.70	181.10	A07.A01
Tvaicēti rīsi	150	4.08	0.24	43.20	189	
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	70	0.80	4.10	2.40	50.50	
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		24.08	21.44	102.57	693	
Ceturtdiena 25.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Cīsiņi	60	5.52	12	0	113	
Kartupeļu biežputra	170	3.5	0.40	24.20	117.20	A07
Svaigu kāpostu salāti ar tomātu	70	0.80	3.10	4.30	49.10	
Kakao krēms ar ķīseli	50/100	4.10	9.90	19.80	190.60	A07
Karkādes dzēriens	200	0.19	0	14.9	65.1	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		16	25.7	77	600	
Piektdiena 26.03.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Borščs ar krējumu	200/5	1.90	6.60	11.40	113.90	A07
Boloņas mērce	100	8.50	10.50	13.20	166.40	A01.A07
Tvaicēti griķi	150	4.50	0.96	43.56	201	
Burkānu-ābolu salāti ar puraviem	70	0.90	3.8	5	58.10	A07
Sulas dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		17.8	22.16	98.13	653.2	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļā tiek iekļauts "skolas piens"