

**ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm**  
**Ventspils**

<b>Pirmdiena 31.03.2025</b>	<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	<b>A01</b>
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	<b>A01</b>
Burkānu-balto redīsu salāti ar krējumu	100	1.30	4.10	4.20	59.30	<b>A07</b>
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44	
Kopā:	<b>29.78</b>	<b>28.79</b>	<b>86.36</b>	<b>708.54</b>		
<b>Otrdiena 01.04.2025</b>	<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	<b>A01.A07.A03</b>
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	<b>A01.A07</b>
Citronu dzēriens	200	0.1	0.1	3.4	<b>17.6</b>	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	<b>A01</b>
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	<b>49.00</b>	
Kopā:		<b>24.36</b>	<b>27.74</b>	<b>100.34</b>	<b>772.5</b>	
<b>Trešdiena 02.04.2025</b>	<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	<b>A07</b>
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	<b>A01</b>
Kopā:		<b>28.21</b>	<b>26.24</b>	<b>89.6</b>	<b>704.82</b>	
<b>Ceturtdiena 03.04.2025</b>	<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	<b>A01.A03.</b>
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	<b>A07</b>
Ūdens ar laimu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	<b>49.00</b>	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	<b>A01</b>
Kopā:		<b>26.82</b>	<b>23.52</b>	<b>92.53</b>	<b>749.85</b>	
<b>Piektdiena 04.04.2025</b>	<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	<b>A07</b>
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/15	6.10	7.70	38.10	263.90	<b>A01.A07</b>
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	<b>49.00</b>	
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	<b>A01</b>
Kopā:		<b>21.3</b>	<b>25.52</b>	<b>79.88</b>	<b>702.1</b>	

**Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas**

**Ēdienkartē 3x nedēļā papildus iekļauts "skolas piens"3x200ml**