

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 17.02.2025	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Pupiņu zupa ar krējumu	210/5	4.70	3.80	18.20	121.50	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	
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
	Kopā:	22.55	23	108.17	703.74	
Otrdiena 18.02.2025	<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 19.02.2025	<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
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem	100	1.6	5	10.68	94.2	A07
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
	Kopā:	28.61	23.94	112.27	716.33	
Ceturtdiena 20.02.2025	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Cūkgaļas kotlete ar zaļumiem. Kartupeļu biezenis. krējuma mērce	75/200/50	19.34	18.22	47.80	421	A07.A01.A03
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem	100	1.00	3.20	5.80	42.20	
Manna biezputra ar cukuru un kanēli	150	5.20	3.60	27.70	180.3	A01,A07
Ūdens ar laimu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
	Kopā:	27.54	25.44	95.74	715.7	
Piektdiena 21.02.2025	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Biešu zupa ar krējumu	250/10	10.72	16.34	7.30	222	A07
Vistas gabaliņi karija mērcē. tvaicēti rīsi	125/200	16.34	11.00	42.62	333.41	
Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu	100	1.51	5	6.8	79.32	A07
Dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
	Kopā:	30.62	32.64	81.39	748.93	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas