

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

<b>Pirmdiena 22.04.2024</b>	<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	<b>125.10</b>	<b>A03.A07</b>
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	110	9.70	12.44	6	<b>192</b>	<b>A01,A07</b>
Vārtīti makaroni	200	10.45	2.38	58.65	<b>264</b>	<b>A01</b>
Biešu salāti ar eļļu	100	1.36	5.90	8.50	<b>82</b>	
Ābolu Dzēriens	200	0.19	0	10.87	<b>49.2</b>	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>
	Kopā:	26.46	26.72	112.36	<b>777.3</b>	
<b>Otrdiena 23.04.2024</b>	<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	300	19.20	15.60	27.44	<b>324.26</b>	<b>A07.A01.</b>
Dundagas krēms ar ķīseli	80/90	4.6	7.80	28	<b>213</b>	<b>A01,A07</b>
Ābols	200	0.4	0.2	23.60	<b>98</b>	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>
	Kopā:	26.06	23.9	92.78	<b>700.26</b>	
<b>Trešdiena 24.04.2024</b>	<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	<b>158.60</b>	<b>A07.A01</b>
C/g gulašs krējuma mērcē	110	11.20	13.40	7.30	<b>194</b>	<b>A07.A01</b>
Tvaicēti rīsi	200	5.44	0.32	57.60	<b>252</b>	
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	100	1.2	5.89	3.44	<b>72</b>	
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	<b>48.8</b>	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>
	Kopā:	27.04	24.21	118.61	<b>790.4</b>	
<b>Ceturtdiena 25.04.2024</b>	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biežputra ar cīsiņiem un svaigu kāpostu salāti ar tomātu	200/80/100	17.15	21.70	34	<b>449</b>	<b>A04,A07</b>
Kakao krēms ar ķīseli	50/100	4.10	9.90	19.80	<b>190.60</b>	<b>A07</b>
Karkadē Dzēriens	200	0.24	0	18.58	<b>81.38</b>	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>
	Kopā:	23.35	31.9	86.12	<b>785.98</b>	
<b>Piektdiena 26.04.2024</b>	<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	<b>113.90</b>	<b>A07</b>
Boloņas mērce	110	9.60	11	14.70	<b>192</b>	<b>A01.A07</b>
Tvaicēti griķi	200	6	1.28	58.08	<b>268</b>	
Burkānu-ābolu salāti ar puraviem	100	1.32	5	6.20	<b>96.22</b>	<b>A07</b>
Sulas dzēriens	200	0.17	0	14.04	<b>61</b>	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	<b>65</b>	<b>A01</b>
	Kopā:	20.85	24.18	118.16	<b>796.12</b>	

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

**Ēdienkartē 3x nedēļā tiek iekļauts "skolas piens"**