

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 17.02.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Pupiņu zupa ar krējumu	200/5	4.60	3.50	17.20	113.50	A07
Maltās gaļas mērce	110	8.80	11.50	17.20	191.70	A01.A07
Tvaicēti griķi	150	4.50	1	43.60	201	
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu un gurķi	70	1.09	2.8	5.2	54	
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		21.05	19.14	98.6	633.64	
Otrdiena 18.02.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kurzemes stroganovs	110	8.90	12.10	4.50	167.10	A07.A01
Vārīti kartupeļi	170	3.40	0.20	25.20	119	
Biešu salāti ar ķiploku un krējumu	70	1.50	3.50	5.10	74.90	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:		17	27.1	85.97	686.2	
Trešdiena 19.02.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	200	9.29	7.29	12.25	153.06	A03.A07
Makaroni ar sieru	150/10	9.7	4.6	41.9	248.4	A01.A07
Svaiņu kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem	70	0.91	3.5	4.27	70.7	
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		21.9	15.81	72.86	544.36	
Ceturtdiena 20.02.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Cūkgaļas kotlete ar zaļumiem. Kartupeļu biezenis. krējuma mērce	70/170/50	19.12	13.04	38.49	302.51	A07.A01.A03
Vitamīnu salāti	70	0.92	3.5	3.71	50.13	
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:		27.24	20.56	84.34	605.14	
Piektdiena 21.02.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200/10	8.2	12.6	5.6	170.9	A07
Vistas gabaliņi karija mērcē/ tvaicēti rīsi	110/150	16.34	11.00	42.62	333.41	
Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu	70	1.05	3.5	3.72	50.13	A07
Dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		27.64	27.4	76.61	668.64	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē iekļauts "skolas piens" un "skolas auglis"