

Inga Bužoka
2020.gada "4." decembris

SIA "Saltums
Kandava"

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

Pirmdienā 07.12.2020		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200/10	2,6	4,1	13,7	107,2	A07	
C/g azū ar vārītiem makaroniem	50/50/170	16,5	13,8	39,0	351,1	A07	
Dārzeņu salāti	70	0,91	3,5	4,27	70	A09	
Ābolu dzēriens	200	0,14	0	7,24	32,78		
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01	
Skolas piens	200	6,0	4,0	9,0	96		
Kopā:		28,01	25,7	86,95	722,08		
Otrdienā 08.12.2020		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļi ar krējuma mērci un viltoto zaķi	170/50/70	13,9	15,5	23,7	334	A01,A07,A03	
Biešu salāti ar krējumu	70	1,4	3,44	9,3	75,9		
Dzērveņu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8		
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01	
Skolas auglis	100	0,20	0,10	19,20	78,60	A07	
Kopā:		17,46	19,44	77,17	602,3		
Trešdienā 09.12.2020		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Plovs ar gaļu	200	17,39	12,43	30,95	304,92		
Svaigu kāpostu-salāti ar zaļumiem un krējumu	70	1,8	5,4	9,81	109,3		
Sulas dzēriens	200	0,45	0	12,68	57,5		
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01	
Skolas piens	200	6,0	4,0	9,0	96		
Skolas auglis	100	0,20	0,10	19,20	78,60	A07	
Kopā:		27,7	22,23	95,38	711,32		
Ceturtdienā 10.12.2020		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu biežputra, vistas kotlete	170/70	19	15,64	34,77	327,86	A01,A03, A04	
Vitamīnu salāti	70	0,91	3,5	4,27	70	A09	
Karkādes dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2		
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01	
Skolas auglis	100	0,20	0,10	19,20	78,60	A07	
Kopā:		22,16	19,54	82,85	590,66		
Piektdienā 11.12.2020		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Makaroni ar gaļu	200	18,02	14,82	43,17	324	A01	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01	
Burkānu salāti ar krējumu	70	1,05	3,5	4,76	55,52	A07	
Dzērveņu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8		
Skolas piens	200	6,0	4,0	9,0	96	A07	
Kopā:		27,07	22,62	81,9	589,32		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. M-07958