

SIA "DAGA"  
 LV41203002556  
 Ventspils 6.vidusskola  
 Sarkanmuižas dambis 1

**Ēdienkarte** **14.12.-18.12.2020**  
**1.-4.klases**

12/14/20	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
Rasolņiks	200	2.33	2.29	18.76	141.06	A01,09
sakņu sautējums ar gaļu	150/50	13.91	14.25	17.7	263.48	A01,07,09
burkānu salāti	50	0.49	4.47	2.77	53.84	A07
Augļu-ogu dzēriens	200	0.24	0	13.59	61.5	
maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
kopā:		18.83	21.31	66.56	584.88	

12/15/20	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
kartupeļu biežputra, c/g kotlete	150/60	10.85	11.8	27.2	352.98	A01,03,07,09
biezpiena sacepums ar rozīnēm	50/70	13.7	2.4	32.5	115.5	A01,07
kāpostu salāti	50	0.53	2.29	13.74	35.47	
Augļu-ogu dzēriens	200	0.24	0	13.59	61.5	
maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
ābols	100	0.3	0	11.4	54	
kopā:		27.48	16.76	112.16	684.43	

12/16/20	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
pupiņu zupa ar gaļu	150	2.93	4.94	22.3	151.75	A01,09
plovs	150	7.6	15.6	31.1	249.6	A09
biešu salāti	50	0.62	1.43	2.54	25.71	
Augļu-ogu dzēriens	200	0.24	0	13.59	61.5	
maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
ābols	100	0.3	0	11.4	54	
piens	250	8	6.25	12	137.5	A07
kopā:		21.55	28.48	106.67	745.09	

12/17/20	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
kartupeļu biežputra, stogonovs	130/50/50	11.16	8.59	22.36	245.32	A01,03,07,09
svētku maize	65	5.1	9.9	24.2	115.6	A01,03,07
salāti"asorti"	50	0.54	2.29	2.77	26.1	A09
Augļu-ogu dzēriens	200	0.24	0	13.59	61.5	
maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
ābols	100	0.3	0	11.4	54	
piens	250	8	6.25	12	137.5	A07
kopā:		27.15	27.33	100.09	705.05	

12/18/20	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
sakņu zupa	200	7.46	4.05	15.13	153.63	A01,07,09
makaroni"jūrnieku"gaumē"	200	10.24	8.85	44.12	301.71	A07,09
Vitamīnu salāti	50	0.71	1.91	15.75	29.67	
Augļu-ogu dzēriens	200	0.24	0	13.59	61.5	
maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
piens	250	8	6.25	12	137.5	A07

kopā:

28.51	21.36	114.33	749.01	
-------	-------	--------	--------	--

Sastādīja R.Bērziņš