

## 16-20.12

Ventspils 6.vidusskola

Apstiprinu:  
Ventspils 6.vidusskolas medmāsa Inta Pujate

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 16.12.-20.12.2024

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Zupa"Harčo"	150	7,58	7,34	19,63	145,92	200	10,11	9,79	26,17	235,96	A01,07
Plovs ar cūkgaļu	150	7,20	11,67	26,35	282,87	200	9,60	15,56	35,10	377,16	
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,29	6,87	9,12	102,03	
Upeņu dzēriens	150	1,08	0,00	11,80	40,10	150	1,08	0,00	11,80	40,10	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:		18,45	21,60	85,69	616,90	Kopā	24,86	32,62	111,91	890,92	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Kartupeļu sautējums ar malto gaļu	150	10,23	11,96	22,12	269,96	200	13,64	15,03	25,52	378,6	A07
Rīsu krems ar ķīseli	30/70	2,8	8,42	16,25	131,23	30/70	2,8	8,42	16,25	131,23	A01,07
Svaigu burkānu-kāpostu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	100	1,00	4,58	6,08	72,25	
Vīnogu dzēriens	150	0,3	0,0	12,0	50,2	150	0,3	0,0	12,0	50,2	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		24,16	28,84	103,26	732,55	Kopā	27,86	34,58	96,99	883,77	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Kartupeļu biežputra	150	2,05	5,1	17,88	131,25	200	2,88	7,14	25,03	183,75	A07
Cūkgaļas cīsiņi 70%	70	8,4	9,6	4,9	139,95	70	8,4	9,6	4,9	139,95	
Marinēts gurķis	50	0,80	2,90	5,34	59,97	100	1,60	5,80	11,69	129,20	
Pankūkas ar ievārījumu	80/15	5,23	4,09	9,63	152,32	80/15	5,23	4,09	9,63	152,32	356,58
Upeņu dzēriens	150	1,08	0,00	11,80	40,10	150	1,08	0,00	11,80	40,10	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:		27,42	28,24	75,29	726,09	Kopā	29,67	33,28	93,37	869,49	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Piena zupa ar makaroniem	150	5,18	6,02	19,00	162,32	250	8,63	10,03	31,66	270,53	A01,07
Vārīti kartupeļi	150	2,4	2,51	19,23	129	200	3,2	4,32	25,64	172	
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	50/50	9,44	11,32	4,87	176,32	50/50	9,44	11,32	4,87	176,32	A01,07,09
Salāti"Vitamiņu"	50	0,52	2,29	11,30	30,89	100	1,04	4,58	22,60	62,00	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,80	0,00	11,32	50,64	150	0,80	0,00	11,32	50,64	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:		20,50	22,44	90,86	663,17	Kopā	25,27	30,55	121,23	845,49	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
Svētku pusdienas											

Sastādīja : Kristīne Gurgāne

Ēdienkarte var tikt mainīta pamatotu iemeslu dēļ, par ko tiek izdarīti labojumi dienas sākumā.