

Ventspils 6.vidusskolas medmāsa Inta Pujate

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 14.09-18.09.2026

| 1.-4. klasēm                     |               |              |              |              |               |              |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <i>Pirmdiena</i>                 | Daudz.<br>gr. | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhidr.     | kcla          | Alerģēni     |
| Vistas zupa ar makaroniem        | 150           | 5.18         | 4.42         | 12.65        | 103.36        | A01,07       |
| Vārīti griķi                     | 150           | 5.14         | 1.31         | 35.43        | 178.86        |              |
| Cūkgaļa sinepju mērcē            | 50/50         | 11.32        | 11.12        | 3.45         | 186.20        | A01,07,10    |
| Burkānu salāti                   | 50            | 0.43         | 2.29         | 2.77         | 34.01         |              |
| Ābolu-upeņu dzēriens             | 150           | 0.27         | 0.00         | 15.80        | 50.19         |              |
| Rudzu maize                      | 30            | 2.48         | 0.40         | 18.32        | 86.67         | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>24.82</b> | <b>19.54</b> | <b>88.42</b> | <b>639.29</b> |              |
| 1.-4. klasēm                     |               |              |              |              |               |              |
| <i>Otrdiena</i>                  | Daudz.gr.     | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhi.       | kcla          | Alerģēni     |
| Vārīti kartupeļi                 | 150           | 1.88         | 3.20         | 21.29        | 129.00        |              |
| Azū                              | 50/50         | 13.86        | 10.32        | 14.02        | 208.81        | A01,07,09    |
| Svaigu burkānu-kāpostu salāti    | 50            | 0.71         | 1.91         | 15.75        | 29.67         |              |
| Auzu pārslu krems ar ķīseli      | 50/70         | 1.36         | 11.32        | 15.32        | 187.63        | A07          |
| Upeņu dzēriens                   | 150           | 0.26         | 0.00         | 12.00        | 50.19         |              |
| Rudzu maize                      | 30            | 2.48         | 0.40         | 18.32        | 86.67         | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>20.55</b> | <b>27.15</b> | <b>96.70</b> | <b>691.97</b> |              |
| 1.-4. klasēm                     |               |              |              |              |               |              |
| <i>Trešdiena</i>                 | Daudz.gr.     | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhi.       | kcla          | Alerģēni     |
| Frikadeļu zupa                   | 150           | 9.20         | 9.62         | 5.52         | 131.15        | A03,07,09    |
| Risotto ar dārzeņiem un vistu    | 150           | 7.20         | 5.49         | 21.01        | 202.87        | A01          |
| Ķīnas kāpstu-gurķu-tomātu salāti | 50            | 0.89         | 2.80         | 13.32        | 52.13         | A07          |
| Ābolu-upeņu dzēriens             | 150           | 0.27         | 0.00         | 15.80        | 50.19         |              |
| Rudzu maize                      | 30            | 2.48         | 0.40         | 18.32        | 86.67         | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>20.04</b> | <b>18.31</b> | <b>73.97</b> | <b>523.01</b> |              |
| 1.-4. klasēm                     |               |              |              |              |               |              |
| <i>Ceturtdiena</i>               | Daudz.gr.     | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhi.       | kcla          | Alerģēni     |
| Kartupeļu biezputra              | 150           | 3.38         | 5.10         | 26.82        | 154.96        | A01,07       |
| cūkgaļas cīsiņi 70%              | 70            | 10.70        | 14.70        | 21.60        | 249.00        | A01,03,07,09 |
| Biešu salāti                     | 50            | 0.80         | 2.80         | 5.50         | 50.00         |              |
| Arbūzs                           | 100           | 0.60         | 0.20         | 7.60         | 30.00         | A07          |
| Ābolu-upeņu dzēriens             | 150           | 0.27         | 0.00         | 15.80        | 50.19         |              |
| Rudzu maize                      | 30            | 2.48         | 0.40         | 18.32        | 86.67         | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>18.23</b> | <b>23.20</b> | <b>95.64</b> | <b>620.82</b> |              |
| 1.-4. klasēm                     |               |              |              |              |               |              |
| <i>Piektdiena</i>                | Daudz.gr.     | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhi.       | kcla          | Alerģēni     |
| Piena zupa ar nūdelēm            | 150           | 5.00         | 4.50         | 19.32        | 135.16        | A07          |
| Makaroni ar malto gaļu           | 150           | 10.26        | 11.40        | 35.32        | 254.26        | A01,07       |
| Salāti"Vitamīnu"                 | 50            | 0.52         | 2.29         | 11.30        | 30.89         |              |
| Upeņu dzēriens                   | 150           | 0.26         | 0.00         | 12.00        | 50.19         |              |
| Rudzu maize                      | 30            | 2.48         | 0.40         | 18.32        | 86.67         | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>18.52</b> | <b>18.59</b> | <b>96.26</b> | <b>557.17</b> |              |

Sastādīja : Dina Pečaka

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

## SIA "DAGA"

## ĒDIENKARTE 14.09-18.09.2026

| <i>Pirmidiena</i>                | 5.-12. klasēm |              |              |               |               |              |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                                  | Daudz.<br>gr. | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhidr.      | kcla          | Alergēni     |
| Vistas zupa ar makaroniem        | 250           | 8.63         | 9.37         | 21.08         | 172.27        | A01,07       |
| Vārīti griķi                     | 200           | 7.20         | 1.84         | 47.80         | 250.40        |              |
| Cūkgāja sinepju mērcē            | 50/50         | 11.32        | 11.12        | 3.45          | 186.20        | A01,07,10    |
| Burkānu salāti                   | 100           | 0.86         | 5.58         | 5.54          | 68.02         |              |
| Ābolu-upeņu dzēriens             | 200           | 0.36         | 0.00         | 16.00         | 66.92         |              |
| Rudzu maize                      | 40            | 3.30         | 0.60         | 27.48         | 130.00        | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>31.67</b> | <b>28.51</b> | <b>121.35</b> | <b>873.81</b> |              |
| <i>Otrdiena</i>                  | 5.-12. klasēm |              |              |               |               |              |
|                                  | Daudz.gr.     | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhi.        | kcla          | Alergēni     |
| Vārīti kartupeļi                 | 200           | 3.76         | 4.51         | 28.40         | 172.00        |              |
| Azū                              | 50/50         | 13.86        | 10.32        | 14.02         | 208.81        | A01,07,09    |
| Svaigu burkānu-kāpostu salāti    | 100           | 1.42         | 3.82         | 31.42         | 59.34         |              |
| Auzu pārslu krems ar ķīseli      | 50/70         | 1.36         | 11.32        | 15.32         | 187.63        | A07          |
| Upeņu dzēriens                   | 200           | 0.35         | 0.00         | 16.00         | 66.92         |              |
| Rudzu maize                      | 40            | 3.30         | 0.60         | 27.48         | 130.00        | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>24.05</b> | <b>30.57</b> | <b>132.64</b> | <b>824.70</b> |              |
| <i>Trešdiena</i>                 | 5.-12. klasēm |              |              |               |               |              |
|                                  | Daudz.gr.     | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhi.        | kcla          | Alergēni     |
| Frikadeļu zupa                   | 250           | 18.42        | 19.49        | 11.63         | 238.59        | A03,07,09    |
| Risotto ar dārzeņiem un vistu    | 200           | 9.60         | 7.32         | 28.03         | 270.49        | A07          |
| Ķīnas kāpstu-gurķu-tomātu salāti | 100           | 1.78         | 5.60         | 26.64         | 104.26        | A07          |
| Ābolu-upeņu dzēriens             | 200           | 0.36         | 0.00         | 16.00         | 66.92         |              |
| Rudzu maize                      | 40            | 3.30         | 0.60         | 27.48         | 130.00        | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>33.46</b> | <b>33.01</b> | <b>109.78</b> | <b>810.26</b> |              |
| <i>Ceturtdiena</i>               | 5.-12. klasēm |              |              |               |               |              |
|                                  | Daudz.gr.     | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhi.        | kcla          | Alergēni     |
| Kartupeļu biežputra              | 200           | 4.51         | 6.80         | 35.76         | 206.61        | A07          |
| cūkgāļas cīsiņi 70%              | 70            | 10.70        | 14.70        | 21.60         | 249.00        | A01,03,07,09 |
| Biešu salāti                     | 150           | 2.40         | 8.40         | 16.50         | 150.00        |              |
| Arbūzs                           | 100           | 0.60         | 0.20         | 7.60          | 30.00         | A07          |
| Ābolu-upeņu dzēriens             | 200           | 0.36         | 0.00         | 16.00         | 66.92         |              |
| Rudzu maize                      | 40            | 3.30         | 0.60         | 27.48         | 130.00        | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>21.87</b> | <b>30.70</b> | <b>124.94</b> | <b>832.53</b> |              |
| <i>Piektdiena</i>                | 5.-12. klasēm |              |              |               |               |              |
|                                  | Daudz.gr.     | Ol.balt.     | Tauki        | Ogļhi.        | kcla          | Alergēni     |
| Piena zupa ar nūdelēm            | 200           | 8.00         | 7.36         | 28.32         | 209.32        | A07          |
| Makaroni ar malto gaļu           | 200           | 13.68        | 15.20        | 47.09         | 339.01        | A01,07       |
| Salāti"Vitamīnu"                 | 100           | 1.04         | 5.58         | 22.60         | 61.98         |              |
| Upeņu dzēriens                   | 200           | 0.35         | 0.00         | 16.00         | 66.92         |              |
| Rudzu maize                      | 40            | 3.30         | 0.60         | 27.48         | 130.00        | A01          |
| <b>Kopā:</b>                     |               | <b>26.37</b> | <b>28.74</b> | <b>141.49</b> | <b>807.23</b> |              |

Sastādīja : Dina Pečaka

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