

Ventspils 6.vidusskolas medmāsa Inta Pujate

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 26.10-30.10.2026

<i>Pirmdiena</i>	5.-12. klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Alergēni
Skābeņu zupa ar krējumu	250	9,12	10,21	25,63	195,52	A07
Vārīti griķi	200	7,20	1,84	49,60	250,40	
Boloņas mērcē	50/50	11,26	11,62	3,36	152,32	A01,07
Burkānu salāti	100	0,86	5,58	5,54	68,02	
Ābolu-upeņu dzēriens	200	0,36	0,00	21,07	88,16	
Saldiskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		31,02	29,64	122,21	838,39	
<i>Otrdiena</i>	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Sakņu sautējums ar gaļu	250	14,80	13,20	18,88	353,12	A07,09
Svaigu burkānu-kāpostu salāti	100	1,42	3,82	13,60	59,34	
Biezpiena krems ar ķīseli	30/100	11,21	11,03	25,32	129,82	A07
Ābolu-upeņu dzēriens	200	0,36	0,00	21,07	88,16	
Kviešu maize	40	3,08	2,40	21,60	132,80	A01
Kopā:		30,87	30,45	100,47	803,34	
<i>Trešdiena</i>	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Piena zupa ar makaroniem	250	8,00	8,30	25,00	220,37	A01,07
Vārīti rīsi	150	4,80	0,72	41,14	264,00	
Vistas gabaliņi saldiskābā mērcē	50/50	11,13	11,32	4,87	146,32	A01,07
Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	100	1,10	5,58	27,42	65,20	
Ābolu-upeņu dzēriens	200	0,36	0,00	21,07	88,16	
Saldiskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		27,61	28,10	136,51	868,02	
<i>Ceturtdiena</i>	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Kartupeļu biežputra	150	2,88	7,14	25,03	192,32	A 07
Cūkgaļas bumbiņas	70	11,36	9,12	25,12	178,39	A01,03,07
Balto redīsu-burkānu salāti	100	0,98	6,40	10,64	107,68	A07
Šokolādes ķīselis ar pienu	50/100	5,18	4,89	19,32	157,32	A07
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,26	0,00	8,00	50,19	
Rudzu maize	40	3,47	0,80	19,33	120,00	A01
Kopā:		24,13	28,35	107,44	805,90	
<i>Piektdiena</i>	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Pupiņu zupa ar gaļu	250	13,23	11,18	37,23	252,92	A07
Makaroni ar sieru	200	12,00	10,00	37,66	312,00	A01,07
Salāti"Vitamīnu"	100	1,14	5,58	22,60	65,78	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,26	0,00	8,00	50,19	
Rudzu maize	40	3,47	0,80	19,33	120,00	A01
Kopā:		30,10	27,56	124,82	800,89	

Programmas "Skolas piens, Skolas auglis" ietvaros 3 dienas nedēļā 1-9.klašu skolēniem nodrošina piena un ābola izdali.

Sastādīja: D.Pečaka

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