Ventspils 6.vidusskola

Apstiprinu:

Ventspils 6.vidusskolas medmāsa Inta Pujate

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 02.11-06.11.2026

Pirmdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Alergēni
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	150	7,23	9,21	22,3	115,32	
Vārīti griķi	150	5,14	1,31	35,43	188,86	
Maltās gaļas mērce	50/50	7,12	7,19	7,38	209,63	A01
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	
Upeņu dzēriens	150	1,08	0,00	7,80	40,10	
Saldskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		**23,22**	**20,39**	**92,69**	**671,89**	
Otrdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Kartupeļu sacepums"Zemnieku brokastis"	150	15,57	15,95	22,12	302,23	
Svaigu kāpostu salāti	50	0,55	2,29	13,71	32,60	
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	100/15	6,15	8,45	24,70	142,32	A07
Cidoniju-upeņu dzēriens	150	0,26	0,00	8,00	50,19	
Saldskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		**24,75**	**27,08**	**85,54**	**611,31**	
Trešdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Zivju zupa	150	6,04	9,71	10,59	160,64	A04,07
Plovs ar cūkgaļu	150	7,20	11,67	26,33	282,87	
Kīnas kāpostu-zaļumu salāti	50	1,86	4,20	11,00	68,30	A07
Cidoniju-upeņu dzēriens	150	0,26	0,00	8,00	50,19	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	19,70	85,90	A01
Kopā:		**17,22**	**25,88**	**75,62**	**647,90**	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Vārīti kartupeļi	150	1,40	4,51	19,23	129,00	A 07
Aknu strogonovs	50/50	11,19	5,55	14,12	151,60	A01,07
Biešu-kāpostu salāti	50	0,62	2,29	8,37	36,13	
Uzpūtenis ar pienu	50/100	5,18	4,89	19,32	157,32	A07
Cidoniju-upeņu dzēriens	150	0,26	0,00	8,00	50,19	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	19,70	85,90	A01
Kopā:		**20,51**	**17,54**	**88,74**	**610,14**	
Piektdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Zupa Rasoļņiks	150	3,63	5,13	18,76	141,06	A07
Makaroni ar malto gaļu, dārzeņiem	150	10,24	8,85	44,12	307,71	A01,07
Salāti"Vitamīnu"	50	0,67	1,90	11,30	32,89	
Cidoniju-upeņu dzēriens	150	0,26	0,00	8,00	50,19	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	19,70	85,90	A01
Kopā:		**16,66**	**16,18**	**101,88**	**617,75**	

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.

Ventspils 6.vidusskola Apstiprinu:

Ventspils 6.vidusskolas medmāsa Inta Pujate

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 02.11-06.11.2026

Pirmdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Alergēni
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu	250	12,05	15,35	37,17	192,2	
Vārīti griķi	200	7,20	1,84	49,60	250,40	
Maltās gaļas mērce	50/50	7,12	7,19	7,38	209,63	A01
Burkānu salāti	100	0,86	4,59	5,54	68,02	
Upeņu dzēriens	200	1,44	0,00	10,40	53,47	
Saldskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		**30,89**	**29,36**	**127,10**	**857,69**	
Otrdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Kartupeļu sacepums"Zemnieku brokastis"	200	20,76	21,27	29,49	409,86	
Svaigu kāpostu salāti	150	1,65	6,87	41,13	97,80	
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	100/15	6,15	8,45	24,70	142,32	A07
Cidoniju-upeņu dzēriens	200	0,35	0,00	10,66	66,92	
Saldskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		**31,13**	**36,98**	**122,99**	**800,87**	
Trešdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Zivju zupa	250	10,56	15,00	18,54	281,88	A04,07
Plovs ar cūkgaļu	150	7,20	11,67	26,33	282,87	
Kīnas kāpostu-zaļumu salāti	100	3,72	8,40	22,00	136,60	A07
Cidoniju-upeņu dzēriens	200	0,35	0,00	10,66	66,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	19,70	85,90	A01
Kopā:		**23,69**	**35,37**	**97,23**	**854,17**	
Ceturtdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Vārīti kartupeļi	200	1,96	6,32	26,92	192,00	A 07
Aknu strogonovs	75/75	14,92	9,40	18,82	202,13	A01,07
Biešu-kāpostu salāti	50	1,86	6,87	25,11	108,39	
Uzpūtenis ar pienu	50/100	5,18	4,89	19,32	157,32	A07
Cidoniju-upeņu dzēriens	200	0,35	0,00	10,66	66,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	19,70	85,90	A01
Kopā:		**26,13**	**27,78**	**120,53**	**812,66**	
Piektdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Zupa Rasoļņiks	200	5,63	7,96	23,44	189,63	A07
Makaroni ar malto gaļu, dārzeņiem	200	13,39	15,58	57,69	402,39	A01,07
Salāti"Vitamīnu"	100	1,34	3,80	22,60	65,78	
Cidoniju-upeņu dzēriens	200	0,35	0,00	10,66	66,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	19,70	85,90	A01
Kopā:		**22,57**	**27,64**	**134,09**	**810,62**	

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.