Ventspils 6.vidusskola

Apstiprinu:

Ventspils 6.vidusskolas medmāsa Inta Pujate

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 09.11-13.11.2026

Pirmdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Alergēni
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
Kopā:		**24,82**	**19,54**	**88,42**	**639,29**	
Otrdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
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
Kopā:		**20,55**	**27,15**	**96,70**	**691,97**	
Trešdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
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
Kopā:		**20,04**	**18,31**	**73,97**	**523,01**	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Kartupeļu biezputra	150	3,38	5,10	17,88	154,96	A01,07
Cūkgaļas teftelis	70	13,36	11,28	5,40	195,56	A01,03,07
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	50	0,98	2,92	9,80	37,00	A07
Pārslas ar pienu	50/100	4,82	6,38	5,72	120,85	A07
Ābolu-upeņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
Kviešu maize	30	2,31	1,80	16,20	99,60	A01
Kopā:		**25,04**	**27,48**	**66,29**	**652,19**	
Piektdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Boršščs	150	1,85	1,09	7,11	61,98	A07
Vārīti makaroni	130	4,93	5,59	40,65	241,57	
Cūkgaļas 70% cīsiņi, tomātu mērce	70/15	11,10	14,70	2,10	249,00	A01,03,07,09
Marinēts gurķis	50	0,68	4,12	11,30	59,63	A07
Upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	12,00	52,32	
Saldskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		**21,05**	**25,89**	**90,17**	**748,47**	

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 09.11-13.11.2026

Pirmdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	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	
Cūkgaļa 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
Kopā:		**31,67**	**28,51**	**121,35**	**873,81**	
Otrdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	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
Kopā:		**24,05**	**30,57**	**132,64**	**824,70**	
Trešdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	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
Kopā:		**33,46**	**33,01**	**109,78**	**810,26**	
Ceturtdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Kartupeļu biezputra	200	4,51	6,80	23,84	226,36	A01,07
Cūkgaļas teftelis	70	13,36	11,28	5,40	195,56	A01,03,07
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	100	1,96	5,84	19,60	74,00	A07
Pārslas ar pienu	50/100	4,82	6,38	5,72	120,85	A07
Ābolu-upeņu dzēriens	200	0,36	0,00	21,07	88,16	
Kviešu maize	30	2,31	1,80	16,20	99,60	A01
Rudzu maize	40	3,30	0,60	27,48	130,00	A01
Kopā:		**30,62**	**32,70**	**119,31**	**934,53**	
Piektdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Boršščs	150	1,85	1,09	7,11	61,98	A07
Vārīti makaroni	150	5,69	6,15	44,66	265,46	
Cūkgaļas 70% cīsiņi, tomātu mērce	70/15	11,10	14,70	2,10	249,00	A01,03,07,09
Marinēts gurķis	100	1,36	8,24	22,60	119,26	A07
Upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	12,00	52,32	
Saldskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		**22,49**	**30,57**	**105,48**	**831,99**	

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.