Ventspils 6.vidusskola Apstiprinu:

Ventspils 6.vidusskolas medmāsa Inta Pujate

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 30.11-04.12.2026

Pirmdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Alergēni
Zupa"Zemnieku"	150	2,65	4,29	9,11	116,72	A07
Vārīti griķi	130	4,68	1,20	32,34	162,76	
Cūkgaļas gulašs	50/50	14,59	11,16	6,35	169,32	A01,07,09
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	
Ābolu-upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	15,80	66,12	
Saldskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		**24,84**	**19,33**	**83,38**	**632,90**	
Otrdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Vārīti kartupeļi	200	1,96	6,32	26,92	192,00	A07
Cūkgaļa krējuma mērcē	50/50	11,11	7,26	12,08	201,32	A01,07,09
Kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	50	0,68	4,14	11,30	59,63	A07
Šokolādes krēms ar ķīseli	70/100	3,20	10,09	7,63	131,00	A01
Upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	12,00	52,32	
Rudzu maize	30	2,60	0,60	14,50	90,00	A01
Kopā:		**19,82**	**28,41**	**84,43**	**726,27**	
Trešdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Piena sakņu zupa	130	4,42	7,92	11,59	98,77	A07
Vārīti rīsi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	
Vista saldskābā mērcē	50/50	12,44	10,17	4,87	159,21	A01,07
Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	50	0,62	2,29	2,77	34,01	
Upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	12,00	52,32	
Rudzu maize	30	2,60	0,60	14,50	90,00	A01
Kopā:		**23,78**	**21,49**	**86,87**	**622,88**	
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 kotlete	70	13,36	11,28	5,40	232,23	A01,03,07
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	50	0,98	2,92	9,80	37,00	A07
Dundagas krēms ar ķīseli	50/70	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**	**688,86**	
Piektdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Pupiņu zupa	150	5,12	1,09	21,12	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:		**24,32**	**25,89**	**104,18**	**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 30.11-04.12.2026

Pirmdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Alergēni
Zupa"Zemnieku"	200	3,53	5,72	12,15	155,63	A07
Vārīti griķi	200	7,20	1,84	49,60	250,40	
Cūkgaļas gulašs	50/50	14,59	11,16	6,35	169,32	A01,07,09
Burkānu salāti	100	0,86	4,58	5,54	68,02	
Ābolu-upeņu dzēriens	200	0,36	0,00	21,07	88,16	
Saldskābā maize	30	2,22	0,39	17,01	83,97	A01
Kopā:		**28,76**	**27,69**	**111,72**	**815,50**	
Otrdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Vārīti kartupeļi	200	1,96	6,32	26,92	192,00	A07
Cūkgaļa krējuma mērcē	50/50	11,11	7,26	12,08	201,32	A01,07,09
Kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	100	1,36	8,28	22,60	119,26	A07
Šokolādes krēms ar ķīseli	70/100	3,20	10,09	7,63	131,00	A01
Upeņu dzēriens	200	0,36	0,00	18,00	69,79	
Rudzu maize	30	2,60	0,60	14,50	90,00	A01
Kopā:		**20,59**	**32,55**	**101,73**	**803,37**	
Trešdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Piena sakņu zupa	200	6,80	12,18	17,83	151,96	A07
Vārīti rīsi	200	4,80	0,72	57,60	264,00	
Vista saldskābā mērcē	50/50	12,44	10,17	4,87	159,21	A01,07
Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	100	1,24	4,58	5,45	68,01	
Upeņu dzēriens	200	0,36	0,00	18,00	69,79	
Rudzu maize	30	2,60	0,60	14,50	90,00	A01
Kopā:		**28,24**	**28,25**	**118,25**	**802,97**	
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 kotlete	70	13,36	11,28	5,40	232,23	A01,03,07
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	100	1,96	5,84	19,60	74,00	A07
Dundagas krēms ar ķīseli	50/70	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
Kopā:		**27,32**	**32,10**	**91,83**	**841,20**	
Piektdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Pupiņu zupa	150	5,12	1,09	21,12	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:		**25,76**	**30,57**	**119,49**	**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.