Ventspils 6.vidusskola

Apstiprinu:

Ventspils 6.vidusskolas medmāsa Inta Pujate

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 23.11-27.11.2026

Pirmdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Alergēni
Skābeņu zupa ar krējumu	150	5,97	4,98	13,57	158,63	A07
Vārīti rīsi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	
Vista karija mērcē	50/50	12,44	15,17	4,87	159,21	
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	
Ābolu-upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	15,80	66,12	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		**24,40**	**23,25**	**91,89**	**671,54**	
Otrdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Vārīti kartupeļi	150	1,40	4,51	19,23	129,00	A07
Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē	50/50	11,11	9,26	32,12	228,63	A01,07,09
Tomātu-gurķu salāti ar krējumu	50	0,68	4,12	7,12	39,63	A07
Ceptu ābolu krēms ar ķīseli	50/100	7,63	9,12	15,63	158,23	A01
Upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	12,00	52,32	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		**22,95**	**27,31**	**99,84**	**672,81**	
Trešdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Soļanka	150	5,00	3,00	13,00	152,32	A01,07
Vārīti griķi	130	4,68	1,20	32,34	162,76	
Maltās gaļas mērce	50/50	11,75	14,27	3,36	181,25	
Biešu-kāpostu salāti	50	0,62	2,29	2,77	34,01	A07
Upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	12,00	52,32	
Kviešu maize	30	3,00	1,20	15,00	78,00	A01
Kopā:		**25,32**	**21,96**	**78,47**	**660,66**	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Kartupeļu sacepums ar gaļu	150	11,13	11,40	30,16	242,78	A07
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	
Kakao ķīselis ar pienu	50/70	5,18	4,89	19,32	157,32	A07
Ābolu-upeņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		**19,07**	**18,50**	**90,26**	**538,99**	
Piektdiena	1.-4. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Zupa"Harčo"	200	7,93	9,15	22,96	168,96	A07
Makaroni ar malto gaļu	150	10,26	11,40	35,32	274,53	A01,07
Dārzeņu salāti"Vitamīnu"	50	0,68	4,12	11,30	59,63	A07
Upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	12,00	52,32	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		**21,00**	**24,97**	**95,32**	**620,44**	

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 23.11-27.11.2026

Pirmdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Alergēni
Skābeņu zupa ar krējumu	200	7,96	6,64	18,09	211,51	A07
Vārīti rīsi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	
Vista karija mērcē	50/50	12,44	15,17	4,87	159,21	
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	0,70	27,48	130,00	A01
Kopā:		**28,35**	**28,60**	**113,12**	**824,23**	
Otrdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Vārīti kartupeļi	200	1,96	6,32	26,92	192,00	A07
Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē	50/50	11,11	9,26	32,12	228,63	A01,07,09
Tomātu-gurķu salāti ar krējumu	100	1,36	8,24	14,24	79,29	A07
Ceptu ābolu krēms ar ķīseli	50/100	7,63	9,12	15,63	158,23	A01
Upeņu dzēriens	200	0,35	0,00	16,00	66,92	
Rudzu maize	40	3,30	0,70	27,48	130,00	A01
Kopā:		**25,71**	**33,64**	**132,39**	**855,07**	
Trešdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Soļanka	200	6,67	6,00	17,33	203,09	A01,07
Vārīti griķi	130	4,68	1,20	32,34	162,76	
Maltās gaļas mērce	50/50	11,75	14,27	3,36	181,25	
Biešu-kāpostu salāti	100	1,24	5,58	5,54	68,02	A07
Upeņu dzēriens	200	0,35	0,00	16,00	66,92	
Kviešu maize	40	3,30	0,70	27,48	130,00	A01
Kopā:		**27,99**	**27,75**	**102,05**	**812,04**	
Ceturtdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Kartupeļu sacepums ar gaļu	200	15,07	15,20	40,21	346,63	A07
Kāpostu-burkānu salāti	150	2,13	5,73	47,25	109,01	
Kakao ķīselis ar pienu	50/70	5,18	4,89	19,32	157,32	A07
Ābolu-upeņu dzēriens	200	0,36	0,00	16,00	66,92	
Kviešu maize	40	4,00	1,60	20,00	136,80	A01
Kopā:		**26,74**	**27,42**	**142,78**	**816,68**	
Piektdiena	5.-12. klasēm					
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alergēni
Zupa"Harčo"	200	7,93	9,15	22,96	168,96	A07
Makaroni ar malto gaļu	200	13,68	15,20	47,09	366,04	A01,07
Dārzeņu salāti"Vitamīnu"	100	1,36	8,28	22,60	119,26	A07
Upeņu dzēriens	200	0,35	0,00	16,00	66,92	
Rudzu maize	40	3,30	0,70	27,48	130,00	A01
Kopā:		**26,62**	**33,33**	**136,13**	**851,18**	

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.