

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 28.10-01.11.2024

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Borščs ar gaļu	150	3,43	3,15	6,6	98,63	200	4,57	4,2	8,8	131,5	
Vārti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	200	7,2	1,84	49,6	250,4	
Maltās gaļas mērce	50/50	9,2	9,9	5,6	169,0	50/50	9,2	9,9	5,6	169,0	A01,07
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,50	6,87	9,12	108,39	
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Kopā:		21,87	16,95	80,28	596,10	Kopā	26,74	23,11	108,37	791,77	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	200	11,1	11,4	14,2	245,6	200	11,1	11,4	14,2	245,6	A07
Marinēts gurķis	50	0,80	2,90	5,34	59,97	100	1,60	5,80	10,68	129,20	
Biezpiena krems ar ķīseli	30/70	5,5	8,6	17,0	156,3	30/70	5,5	8,6	17,0	156,3	A07
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	200	6,40	5,00	9,60	110,00	200	6,40	5,00	9,60	110,00	A07
Kopā:		27,49	28,20	75,91	687,56	Kopā	28,89	31,10	86,62	773,67	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Piena zupa ar makaroniem	200	6	6	20	154	200	6	6	20	154	A01,07
Kartupeļu biežputra	150	2,05	5,10	17,88	131,25	150	2,05	5,10	17,88	131,25	A07
Cūkgāļas bumbiņas	70	8,63	7,6	2,96	185,63	70	8,63	7,6	2,96	185,63	A01,03,07
Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	50	0,55	2,29	13,71	32,60	100	1,09	4,58	27,42	65,20	
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Kopā:		25,69	25,04	91,60	722,24	Kopā	26,83	27,33	110,68	771,72	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Vārti makaroni	150	5,69	4,15	4,66	226,53	150	5,69	4,15	4,66	226,53	A01
Cūkgāļas gulašs	50/50	9,23	7,63	4,43	112,32	50/50	9,23	7,63	4,43	112,32	A01,07,09
Mannā biežputra ar kanēli	70/5	2,3	1,4	18,2	105,9	70/5	2,3	1,4	18,2	105,9	A01,07
Biešu salāti	50	0,53	2,29	3,04	36,13	100	1,06	4,58	6,08	72,26	
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Piens	200	6,40	5,00	9,60	110,00	200	6,40	5,00	9,60	110,00	A07
Kopā:		27,81	20,77	69,78	706,52	Kopā	29,56	23,16	82,77	781,20	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Zupa "Harčo"	150	5,58	7,34	19,63	145,92	150	5,58	7,34	19,63	145,92	A01,07
Kartupeļu sautējums ar malto gaļu	150	11,23	12,65	22,12	297,63	200	14,97	16,87	25,52	396,84	A07
Svaigu kāpostu-pētersīļu salāti	50	0,55	2,29	13,71	32,60	100	1,09	4,58	27,42	65,20	
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	200	6,40	5,00	9,60	110,00	200	6,40	5,00	9,60	110,00	A07
Kopā:		27,42	27,58	94,91	701,79	Kopā	32,30	34,09	117,39	850,48	

Sastādīja : Anita Patmalnika

Saskaņots.
 Ventspils 1.pamatskolas medmāsa _____
 2024.gada _____

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