

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 04.11-08.11.2024

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Sakņu zupa ar kartupeļiem	150	5,59	5,04	11,34	120,6	200	4,57	6,72	8,8	131,5	A07
Vārīti rīsi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	200	4,8	0,72	57,6	264	
Boloņas mērce	50/50	7,10	9,50	7,11	152,32	50/50	7,10	9,50	7,11	152,32	A01
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
<b>Kopā:</b>	<b>20,21</b>	<b>17,64</b>	<b>92,21</b>	<b>611,14</b>	<b>611,14</b>	<b>Kopā</b>	<b>22,23</b>	<b>24,11</b>	<b>117,85</b>	<b>788,73</b>	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Vārīti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	150	5,14	1,31	35,43	178,86	
Krējuma mērce	50	1,20	4,00	1,00	41,90	50	1,20	4,00	1,00	41,90	A01,07,09
Kotlete cūkgaļas	70	8,23	5,42	1,39	179,62	70	8,23	5,42	1,39	179,62	A01,03,07
Svaigu kāpostu salāti	50	0,8	2,5	5,34	59,97	100	1,6	5	10,68	119,94	
Biezpiena-šokolādes krems ar ķīseli	50/70	5,5	8,6	17,0	156,3	50/70	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	
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
<b>Kopā:</b>	<b>22,97</b>	<b>21,83</b>	<b>87,63</b>	<b>716,31</b>	<b>716,31</b>	<b>Kopā</b>	<b>24,37</b>	<b>24,33</b>	<b>98,34</b>	<b>793,16</b>	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Vārīti kartupeļi	150	2,4	2,51	19,23	129	200	3,2	4,32	25,64	172	
Kurzemes strogonovs	50/50	9,11	5,49	12,08	169,85	50/50	9,11	5,49	12,08	169,85	A07
Biešu salāti	50	0,53	2,29	3,04	36,13	100	1,06	4,58	6,08	72,26	
Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	100/20	3,80	3,51	26,94	119,32	100/20	3,80	3,51	26,94	119,32	A01,07
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
<b>Kopā:</b>	<b>25,64</b>	<b>20,05</b>	<b>89,40</b>	<b>642,44</b>	<b>642,44</b>	<b>Kopā</b>	<b>27,57</b>	<b>24,15</b>	<b>104,22</b>	<b>738,45</b>	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Makaroni ar malto gaļu, dārzeņiem	200	10,24	9,98	34,12	287,96	200	10,24	9,98	34,12	287,96	A01
Ogu mix uzpūtenis ar pienu	50/100	3,9	2,57	10,55	81,7	50/50	9,23	7,63	4,43	112,32	A01,07
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	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
<b>Kopā:</b>	<b>23,45</b>	<b>18,89</b>	<b>106,83</b>	<b>670,02</b>	<b>670,02</b>	<b>Kopā</b>	<b>30,54</b>	<b>26,34</b>	<b>124,37</b>	<b>771,79</b>	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Biešu zupa ar gaļu, krējumu	150/3	5,25	6,24	11,25	126,75	200/3	7	8,32	15	169	A07,09
Plovs cūkgaļas	200	8,2	11,6	35,1	272,4	200	8,2	11,6	35,1	272,4	
Redīsu-burkānu salāti	50	0,52	1,43	7,18	36,69	100	1,03	2,86	14,36	73,38	
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
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
<b>Kopā:</b>	<b>25,93</b>	<b>25,82</b>	<b>106,78</b>	<b>737,97</b>	<b>737,97</b>	<b>Kopā</b>	<b>28,79</b>	<b>29,33</b>	<b>123,08</b>	<b>833,79</b>	

Sastādīja : Anita Patmalnīka

Saskaņots.  
 Ventspils 1.pamatskolas medmāsa \_\_\_\_\_  
 2024.gada \_\_\_\_\_

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