

Ventspils 1.pamatskola

Apstiprinu:

Ventspils 1.pamatskolas direktore _____
2024.gada _____

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 09.12-13.12.2024

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	
Vārīti rīsi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	200	4,8	0,72	57,6	264	
Cūkgālas gulašs	50/50	9,23	8,63	4,43	112,32	50/50	9,23	8,63	4,43	112,32	A01,07,09
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,50	6,87	9,12	108,39	
Auzu pārslu biežputra, ievārījums	100/15	6,62	8,19	25,92	188,13	150/15	6,62	8,19	25,92	188,13	A01,07
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
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	
Kopā:	22,06	19,92	110,69	681,25	681,25	24,50	24,71	133,50	831,06	831,06	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Kartupeļu sautējums ar malto galu	150	11,23	12,65	22,12	259,32	200	14,97	16,87	25,52	345,76	A07
Mannā krems ar ķīseli	30/50	2,7	7,0	15,1	112,3	30/50	2,7	7,0	15,1	112,3	A07
Svaigu kāpostu salāti	50	0,8	2,5	5,34	59,97	100	1,6	5	10,68	119,94	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	25,08	28,70	91,01	727,33	727,33	29,62	35,42	99,75	873,74	873,74	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Piena zupa ar rīsiem	150	5,18	6,02	19,00	132,22	200	6,90	7,36	25,33	176,29	A07
Vārīti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	150	5,14	1,31	35,43	178,86	
Piena mērce	50	1,20	4,00	1,00	31,60	50	1,20	4,00	1,00	31,60	A01,07,09
Kotlete cūkgālas	70	8,23	6,42	1,39	179,62	70	8,23	6,42	1,39	179,62	A01,03,07
Biešu salāti	50	0,32	2,29	3,04	36,13	100	1,06	4,58	6,08	72,26	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
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	
Kopā:	22,42	20,34	96,29	716,65	716,65	24,88	23,97	105,66	796,85	796,85	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Vārīti makaroni	150	5,69	6,15	34,66	209,52	150	5,69	6,15	34,66	209,52	A01
Bolonas mērce	50/50	7,10	5,05	7,11	152,32	50/50	7,10	5,05	7,11	152,32	A01
Burkānu- ķirbju salāti	50	0,52	1,43	7,18	36,69	100	1,03	2,86	14,36	73,38	
Auzu pārslu krems ar ķīseli	30/70	1,29	7,24	7,99	129,63	30/70	1,29	7,24	7,99	129,63	A01,07
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	24,65	26,42	93,97	774,88	774,88	25,78	27,95	105,73	833,24	833,24	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Borščs ar galu	150	3,43	3,15	6,6	98,63	200	4,57	4,2	8,8	131,5	
Vārīti kartupeļi	150	2,4	2,51	19,23	129	200	3,2	4,32	25,64	172	
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	50/50	9,44	10,17	4,87	159,21	50/50	9,44	10,17	4,87	159,21	A01,07,09
Marinēts gurķis	50	0,80	2,90	5,34	59,97	100	1,60	5,80	10,68	129,20	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
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:	22,92	22,78	68,27	659,15	659,15	25,66	28,54	82,22	804,25	804,25	

Sastādīja : Anita Patmalnika

Saskaņots.

Ventspils 1.pamatskolas medmāsa _____

2024.gada _____

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