

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 20.01-24.01.2025

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Frikadeļu zupa	150	5,83	5,30	5,52	77,46	200	8,74	8,96	8,28	116,18	A07
Vārīti risi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	200	4,80	0,72	57,60	264,00	
Cūkgaļas gulašs	50/50	9,23	8,63	4,43	112,32	50/50	9,23	8,63	4,43	112,32	A01,07,09
Svaigu kāpostu salāti	50	0,80	2,50	5,34	59,97	100	1,60	5,00	10,68	119,94	
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
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:	21,64	17,24	92,86	596,54		Kopā	26,72	23,61	117,42	770,66	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Vārīti kartupeļi	150	2,40	2,51	19,23	129,00	150	2,40	2,51	19,23	129,00	
Boloņas mērce	50/50	9,10	11,20	7,11	136,23	50/50	9,10	11,20	7,11	156,32	A01,07
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,86	4,58	5,54	68,02	
Šokolādes krems ar ķīseli	50/70	4,77	7,70	25,21	139,63	50/70	4,77	7,70	25,21	139,63	A07
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
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
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	23,85	27,75	97,95	700,21		Kopā	24,28	30,04	100,72	754,31	
Trešdiena	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	
Piena mērce	50	0,86	4,00	1,00	31,60	50	1,20	4,00	1,00	31,60	A01,07,09
Cūkgaļas cīsiņi 70%	70	8,40	7,60	1,50	139,95	70	8,40	7,60	1,50	139,95	
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,80	2,50	5,34	59,97	100	1,60	5,00	10,68	119,94	
Auzu pārslu biežputra, ievārījums	100/15	4,20	3,50	20,10	116,00	100/15	4,20	3,50	20,10	116,00	A01,07
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	27,59	25,16	86,66	708,10		Kopā	28,73	27,66	92,00	768,07	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Kartupeļu biežputra	150	2,05	5,10	17,88	131,25	200	2,88	7,14	25,03	193,78	A07
Kotlete cūkgaļas	70	8,23	6,42	1,39	179,62	70	8,23	6,42	1,39	179,62	A01,03,07
Marinēts gurķis	50	0,80	2,90	5,34	59,97	100	1,60	5,80	10,68	129,20	
Pārslas ar pienu	30/100	6,75	5,97	18,96	128,52	30/100	6,75	5,97	18,96	128,52	A07
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
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:	24,68	24,44	75,80	711,70		Kopā	26,31	29,38	88,29	843,46	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Vistas zupa	150	8,30	8,55	10,65	158,10	150	8,30	8,55	10,65	158,10	A01,09
Makaroni "Jūrnieku" gaumē	150	10,24	7,98	34,12	259,63	200	13,65	10,64	45,49	346,17	A01,07,09
Burkānu-ķirbju salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,50	6,87	9,12	108,39	
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
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:	21,32	19,12	83,97	609,96		Kopā	25,80	26,36	101,69	770,88	

Sastādīja : Anita Patmalnika

Saskaņots.
 Ventspils 1.pamatskolas medmāsa _____
 2025.gada _____

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