

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 13.01-17.01.2025

| Pirmdiena | 1.-4. klasēm | | | | | 5.-9.klasēm | | | | | Alerģēni |
|--------------------------------------|--------------|---------|--------|----------|------------|-------------|---------|--------|----------|--------|-----------|
| | Daudz. gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | kcla | Daudz. gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | kcal | |
| Skābeņu zupa ar krējumu | 150/5 | 5,97 | 4,98 | 13,57 | 128,63 | 150/5 | 5,97 | 4,98 | 13,57 | 128,63 | A07 |
| Vārīti makaroni | 150 | 5,69 | 6,15 | 34,66 | 229,32 | 150 | 5,69 | 6,15 | 34,66 | 229,32 | A01 |
| 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 |
| Svaigu kāpostu salāti | 50 | 0,8 | 2,5 | 5,34 | 59,97 | 100 | 1,6 | 5 | 10,68 | 119,94 | |
| Vīnogu-upēņu 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: | 24,02 | 23,83 | 95,63 | 745,10 | | Kopā | 24,82 | 26,33 | 100,97 | 805,07 | |
| 2. Otrdiena | 1.-4. klasēm | | | | | 5.-9.klasēm | | | | | Alerģēni |
| Daudz. gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | kcla | Daudz. gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | kcla | | |
| Plovs cūkgaļas | 200 | 8,2 | 11,6 | 35,1 | 272,4 | 200 | 8,2 | 11,6 | 35,1 | 272,4 | |
| Ogu uzpūtenis ar pienu | 50/100 | 3,9 | 2,57 | 10,55 | 108,43 | 50/100 | 3,9 | 2,57 | 10,55 | 108,43 | 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 | 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 |
| Ābols | 100 | 0,30 | 0,00 | 11,40 | 49,00 | 100 | 0,30 | 0,00 | 11,40 | 49,00 | |
| Kopā: | 19,80 | 20,51 | 102,99 | 674,76 | | Kopā | 20,34 | 22,80 | 116,70 | 707,36 | |
| 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 | |
| Cūkgaļa sinepju mērcē | 50/50 | 2,22 | 5,32 | 3,45 | 86,2 | 50/50 | 2,22 | 5,32 | 3,45 | 86,2 | A01,10 |
| Burkānu salāti | 50 | 0,43 | 2,29 | 2,77 | 34,01 | 150 | 1,50 | 6,87 | 9,12 | 108,39 | |
| Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu | 100/15 | 3,25 | 3,25 | 15,23 | 108,12 | 100/15 | 3,25 | 3,25 | 15,23 | 108,12 | A07 |
| Vīnogu-upēņu 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 |
| Kopā: | 18,35 | 19,92 | 77,71 | 604,05 | | Kopā | 20,22 | 26,31 | 90,47 | 721,43 | |
| Ceturtdiena | 1.-4. klasēm | | | | | 5.-9.klasēm | | | | | Alerģēni |
| Daudz. gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | kcla | Daudz. gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | kcla | | |
| Zirņu zupa | 150 | 5,07 | 1,91 | 13,4 | 124,1 | 200 | 6,69 | 2,52 | 17,69 | 165,47 | A07,09 |
| Vārīti griķi | 150 | 5,14 | 1,31 | 35,43 | 178,86 | 150 | 5,14 | 1,31 | 35,43 | 178,86 | |
| Cūkgaļas bumbiņas | 70 | 8,63 | 9,6 | 2,96 | 185,63 | 70 | 8,63 | 9,6 | 2,96 | 185,63 | A01,03,07 |
| Piena mērce | 50 | 1,20 | 6,00 | 1,00 | 31,60 | 50 | 1,20 | 6,00 | 1,00 | 31,60 | A01,07,09 |
| Biešu salāti | 50 | 0,32 | 2,29 | 3,04 | 36,13 | 100 | 1,06 | 4,58 | 6,08 | 72,26 | |
| Vīnogu-upēņu 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 |
| Ābols | 100 | 0,30 | 0,00 | 11,40 | 49,00 | 100 | 0,30 | 0,00 | 11,40 | 49,00 | |
| Kopā: | 22,71 | 21,41 | 92,26 | 714,54 | | Kopā | 25,69 | 24,41 | 104,17 | 813,71 | |
| Piektdiena | 1.-4. klasēm | | | | | 5.-9.klasēm | | | | | Alerģēni |
| Daudz. gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | kcla | Daudz. gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | kcla | | |
| Sakņu-kartupeļu sautējums ar cūkgaļu | 200 | 11,1 | 9,6 | 18,6 | 245,6 | 200 | 11,1 | 9,6 | 18,6 | 245,6 | A07 |
| Rīsu krems ar ķiseļi | 30/70 | 2,8 | 8,42 | 16,25 | 151,52 | 30/70 | 2,8 | 8,42 | 16,25 | 151,52 | A01,07 |
| Marinēts gurķis | 50 | 0,80 | 2,90 | 5,34 | 59,97 | 100 | 1,60 | 5,80 | 10,68 | 129,20 | |
| Vīnogu-upēņu 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 |
| Kopā: | 24,78 | 27,50 | 77,22 | 703,84 | | Kopā | 25,58 | 30,37 | 82,56 | 773,07 | |

Sastādīja : Anita Patmalnika

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

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