

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 10.02.-14.02.2025

Pirmdiena		1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal		
Vistas zupa	150	8,30	8,55	10,65	158,10	150	8,30	8,55	10,65	158,10	A01,09	
Vārti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	150	5,14	1,31	35,43	178,86		
Boloņas mērce	50/50	9,10	11,20	7,11	136,23	50/50	9,10	11,20	7,11	156,32	A01,07	
Svaigu kāpostu salāti	50	0,80	2,50	5,34	59,97	100	1,60	5,00	10,68	119,94		
Ābolu-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:	25,69	23,86	94,96	691,38	Kopā	26,49	26,36	100,30	771,44			
2. Otrdiena		1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
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 salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,86	4,58	5,54	68,02		
Mannā biežputra ar kanēli	70/5	6,3	5,2	19,63	149,63	70/5	6,3	5,2	19,63	149,63	A01,07	
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	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07	
Kopā:	27,02	22,02	93,55	689,99	Kopā	30,86	26,97	107,69	810,54			
Trešdiena		1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Vārti rīsi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	200	4,8	0,72	57,6	264		
Cūkgālas strogonovs	50/50	9,69	9,32	5,81	142,96	50/50	9,69	9,32	5,81	142,96	A01,07	
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	2,5	5,34	59,97	100	1,6	5	10,68	119,94		
Biezpiena sacepums, ķīselis	70/70	11,2	2,37	38,49	115,48	70/70	11,2	2,37	38,49	115,48	A01,03,07	
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	150	0,19	0,00	11,29	44,22		
Ābolu-upēņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2		
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07	
Kopā:	33,50	20,95	125,36	732,92	Kopā	35,67	23,66	147,16	868,32			
Ceturtdiena		1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Vārti kartupeļi	150	2,40	2,51	19,23	129,00	150	2,40	2,51	19,23	129,00		
Piena mērce	50	0,86	4,00	1,00	31,60	50	1,20	4,00	1,00	31,60	A01,07,09	
Cūkgālas cīsiņi 70%	70	8,40	7,60	1,50	139,95	70	8,40	7,60	1,50	139,95		
Biešu salāti	50	0,32	2,29	3,04	36,13	100	1,06	4,58	6,08	72,26		
Ogu ķīselis/putukrējums	70/30	2,40	7,00	7,92	132,63	70/30	2,40	7,00	7,92	132,63	A01	
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		
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07	
Kopā:	21,53	27,45	76,32	730,65	Kopā	22,61	29,74	79,36	766,78			
Piektdiena		1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Sakņu zupa ar kartupeļiem	150	5,59	5,04	11,34	120,6	200	4,57	6,72	8,8	131,5	A07	
Plovs cūkgālas	200	9,6	15,6	35,1	377,2	200	9,6	15,6	35,1	377,2		
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	
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00		
Kopā:	18,34	23,80	88,21	715,95	Kopā	18,12	28,38	91,01	796,08			

Sastādīja : Anita Patmalnika

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

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