

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 17.02.-21.02.2025

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Frikadeļu zupa	150	5,83	9,32	5,52	128,96	200	8,74	12,42	8,28	171,95	A07
Vāriti makaroni	150	5,69	6,15	34,66	229,32	150	5,69	6,15	34,66	229,32	A01
Cūkgalas gulašs	50/50	9,23	8,63	4,43	122,32	50/50	9,23	8,63	4,43	122,32	A01,07,09
Svaigu kāpostu-pētersīļu salāti	50	0,55	2,29	13,71	32,60	100	1,09	4,58	27,42	65,20	
Ābolu-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:	23,65	26,69	94,75	671,42		Kopā	27,10	32,08	111,22	747,01	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Vāriti kartupeļi	150	2,40	2,51	19,23	129,00	200	1,96	6,32	26,92	180,00	
Piena mērce	50	0,86	2,00	1,00	31,60	75	1,29	3,00	1,50	47,40	A01,07,09
Cūkgalas bumbiņas	70	8,63	7,63	2,96	168,52	70	8,63	7,63	2,96	168,52	A01,03,07
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,86	4,58	5,54	68,02	
Biezpiena krems ar ķīseli	50/70	5,50	7,60	16,96	131,23	50/70	5,50	8,60	16,96	131,23	A07
Vīnogu-upeņu 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:	27,87	28,58	79,95	741,08		Kopā	28,29	36,68	90,91	841,89	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Vāriti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	150	5,14	1,31	35,43	178,86	
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
Biešu salāti	50	0,32	2,29	3,04	36,13	100	1,06	4,58	6,08	72,26	
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-upeņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
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
Kopā:	26,41	23,00	94,02	722,79		Kopā	27,15	25,29	97,06	758,92	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Risotto ar vistu, dārzeņiem	150	9,23	7,67	32,52	259,63	200	12,31	10,22	43,36	346,17	A07
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	2,5	5,34	59,97	100	1,6	5	10,68	119,94	
Pārslas ar pienu	30/100	4,21	5,97	19,52	122,32	30/100	4,21	5,97	19,52	122,32	A07
Vīnogu-upeņu 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:	21,09	20,19	89,61	654,26		Kopā	24,97	25,24	105,79	800,77	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Borščs ar gaļu	150	3,43	3,15	6,6	98,63	200	4,57	4,2	9,8	131,5	
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu	200	13,1	11,6	22,6	289,6	200	13,1	11,6	22,6	289,6	A07
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
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	19,67	17,95	71,00	606,45		Kopā	21,61	21,90	79,54	708,55	

Sastādīja : Anita Patmalnika

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

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