

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 24.03.-28.03.2025

Pirmdiena	1.-4.klasēm					5.-9.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Frikadeļu zupa	150	5,83	9,32	5,52	128,96	200	8,74	12,42	8,28	171,95	
Vāriti risi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	150	3,43	0,51	41,14	188,57	
Cūkgaļas 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 salāti	50	0,80	2,50	5,34	59,97	100	1,60	5,00	10,68	119,94	
Vīnoģu dzēriens	150	0,26	0,00	12,00	50,19	150	0,26	0,00	12,00	50,19	
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:	21,71	21,26	93,57	664,01	664,01	Kopā	25,42	26,86	101,67	766,97	
2. Otrdiena	1.-4.klasēm					5.-9.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Alerģēni
Sakņu-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	
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
Vīnoģu-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	200	6,40	5,00	9,60	110,00	200	6,40	5,00	9,60	110,00	A07
Kopā:	27,84	27,40	79,56	700,05	700,05	Kopā	28,64	31,30	84,90	769,28	
Trešdiena	1.-4.klasēm					5.-9.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Alerģēni
Vāriti makaroni	150	5,69	6,15	34,66	245,46	200	7,97	8,60	62,53	351,23	A01
Cūkgaļas strogonovs	50/50	9,69	9,32	5,81	142,96	50/50	9,69	9,32	5,81	142,96	A01,07
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
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,86	4,58	5,54	68,02	
Upeņu-ābolu dzēriens	150	0,36	0,00	11,80	40,10	150	1,08	0,00	11,80	40,10	
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	22,77	22,96	86,07	661,16	661,16	Kopā	26,20	27,70	116,71	800,94	
Ceturtdiena	1.-4.klasēm					5.-9.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Alerģēni
Kartupeļu biežputra	150	2,05	5,10	17,88	131,25	150	2,05	5,10	17,88	131,25	A07
Cūkgaļas 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	
Dundagas krems ar ķīseli	50/70	4,8	8,7	25,2	184,9	50/70	4,8	8,7	25,2	189,3	A07
Upeņu-ābolu dzēriens	150	0,36	0,00	11,80	40,10	150	1,08	0,00	11,80	40,10	
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:	22,86	27,74	91,77	749,44	749,44	Kopā	24,32	30,03	94,81	790,00	
Piektdiena	1.-4.klasēm					5.-9.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Alerģēni
Borščs ar krējumu	150	3,43	3,15	6,6	98,63	200	4,57	4,2	8,8	131,5	A07
Vāriti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	150	5,14	1,31	35,43	178,86	
Boloņas mērce	50/50	7,11	11,20	7,11	136,23	50/50	7,11	11,20	7,11	136,23	A01,07
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,8	1,91	15,75	49,29	100	1,6	3,83	31,5	98,58	
Vīnoģu-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
Kopā:	26,53	24,12	101,92	709,73	709,73	Kopā	28,47	27,09	119,87	791,89	

Sastādīja : Anita Patmalnika

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

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