

## SIA "DAGA"

## ĒDIENKARTE 21.09-25.09.2026

| Pirmdiena                        | 5.-9. klasēm     |                |              |                 |             |           |
|----------------------------------|------------------|----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------|
|                                  | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbalt.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhidr.</i> | <i>kcla</i> | Alerģēni  |
| Zupa "Rasoļņiks"                 | 200              | 3,47           | 4,93         | 18,95           | 176,84      |           |
| Makaroni ar gaļu                 | 200              | 13,65          | 13,31        | 45,49           | 346,17      | A01       |
| Kāpostu salāti                   | 100              | 1,10           | 5,58         | 27,42           | 65,00       |           |
| Ābolu-upeņu dzēriens             | 150              | 0,27           | 0,00         | 15,80           | 66,12       |           |
| Rudzu maize                      | 30               | 1,86           | 0,30         | 13,74           | 65,00       | A01       |
| Kopā:                            |                  | 20,35          | 24,12        | 121,40          | 719,13      |           |
| 2. Otrdiena                      | 5.-9. klasēm     |                |              |                 |             |           |
|                                  | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbalt.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhi.</i>   | <i>kcla</i> | Alerģēni  |
| Vārīti griķi                     | 150              | 5,14           | 1,31         | 35,43           | 178,86      |           |
| Vistas gabaliņi saldiskābā mērcē | 50/50            | 10,65          | 9,50         | 13,93           | 149,00      | A01,07,09 |
| Burkānu salāti                   | 100              | 0,86           | 5,58         | 5,54            | 68,02       |           |
| Vaniļas krems ar ķīseli          | 30/70            | 5,00           | 13,08        | 24,00           | 202,00      | A07       |
| Upeņu dzēriens                   | 150              | 0,27           | 0,00         | 12,00           | 52,32       |           |
| Rudzu maize                      | 30               | 1,86           | 0,30         | 13,74           | 65,00       | A01       |
| Kopā:                            |                  | 23,78          | 29,77        | 104,64          | 715,20      |           |
| Trešdiena                        | 5.-9. klasēm     |                |              |                 |             |           |
|                                  | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbalt.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhi.</i>   | <i>kcla</i> | Alerģēni  |
| Vārīti kartupeļi                 | 200              | 1,96           | 6,32         | 26,92           | 192,00      | A07       |
| Maltās gaļas mērce               | 50/75            | 13,89          | 16,21        | 20,26           | 285,32      | A01,07    |
| Biešu salāti                     | 100              | 1,24           | 5,58         | 5,54            | 68,01       | A07       |
| Ābols                            | 100              | 0,30           | 0,00         | 11,40           | 49,00       |           |
| Upeņu dzēriens                   | 150              | 0,27           | 0,00         | 12,00           | 52,32       |           |
| Rudzu maize                      | 30               | 1,86           | 0,30         | 13,74           | 65,00       | A01       |
| Kopā:                            |                  | 19,52          | 28,41        | 89,86           | 711,65      |           |
| Ceturtdiena                      | 5.-9. klasēm     |                |              |                 |             |           |
|                                  | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbalt.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhi.</i>   | <i>kcla</i> | Alerģēni  |
| Vārīti rīsi                      | 150              | 3,43           | 0,51         | 41,14           | 188,57      | A01,07    |
| Cūkgaļas gulašs                  | 50/50            | 14,59          | 11,16        | 6,35            | 139,32      | A01,07    |
| Kāpostu-burkānu salāti           | 100              | 1,42           | 3,82         | 31,50           | 59,34       |           |
| Jogurta krēms ar ķīseli          | 30/70            | 1,33           | 13,96        | 20,07           | 227,98      |           |
| Ābolu-upeņu dzēriens             | 150              | 0,19           | 0,00         | 11,29           | 44,22       |           |
| Rudzu maize                      | 30               | 1,86           | 0,30         | 13,74           | 65,00       | A01       |
| Kopā:                            |                  | 22,82          | 29,75        | 124,09          | 724,43      |           |
| Piektdiena                       | 5.-9. klasēm     |                |              |                 |             |           |
|                                  | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbalt.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhi.</i>   | <i>kcla</i> | Alerģēni  |
| Vistas zupa ar nūdelēm           | 200              | 6,91           | 5,89         | 42,95           | 226,63      | A07       |
| Kartupeļu-maltās gaļas sautējums | 150              | 9,02           | 11,30        | 22,12           | 269,96      |           |
| Vitamīnu salāti                  | 100              | 0,98           | 8,94         | 5,54            | 107,64      |           |
| Upeņu dzēriens                   | 150              | 0,27           | 0,00         | 12,00           | 52,32       |           |
| Rudzu maize                      | 30               | 1,86           | 0,30         | 13,74           | 65,00       | A01       |
| Kopā:                            |                  | 19,04          | 26,43        | 96,35           | 721,55      |           |

Sastādīja : Anita Petroviča

Saskaņots.

Ventspils 1.pamatskolas medmāsa \_\_\_\_\_  
2026.gada \_\_\_\_\_

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