Ventspils 1.pamatskola

Ventspils 1.pamatskolas direktore_____
2026.gada _____

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 16.11-20.11.2026

| Pirmdiena | *1.-4. klasēm* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Daudz. gr.* | *Olbalt.* | *Tauki* | *Ogļhidr.* | *kcla* | Alergēni |
| Biešu zupa ar krējumu | 150 | 3,63 | 5,65 | 9,99 | 98,79 | A07,09 |
| Risotto ar vistu, dārzeņiem | 150 | 7,20 | 11,67 | 26,33 | 282,87 | A01 |
| Kāpostu-burkānu salāti | 50 | 0,71 | 1,91 | 15,75 | 29,67 | |
| 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: | 13,67 | 19,53 | 81,61 | 542,45 | |
| 2. Otrdiena | *1.-4. klasēm* | | | | | |
| | *Daudz.gr.* | *Olbalt.* | *Tauki* | *Ogļhi.* | *kcla* | Alergēni |
| Vārīti kartupeļi | 150 | 1,40 | 4,51 | 19,23 | 129,00 | A07 |
| Vista saldskābā mērcē | 50/50 | 13,74 | 9,32 | 12,08 | 219,10 | A01,07,09 |
| Kāpostu salāti | 50 | 0,55 | 2,29 | 13,71 | 32,60 | |
| Augļu ķīselis ar putukrējumu | 70/20 | 1,01 | 9,03 | 9,52 | 153,23 | |
| 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: | 18,83 | 25,45 | 84,08 | 665,05 | |
| Trešdiena | *1.-4. klasēm* | | | | | |
| BRĪVS | | | | | | |
| Ceturtdiena | *1.-4. klasēm* | | | | | |
| | *Daudz.gr.* | *Olbalt.* | *Tauki* | *Ogļhi.* | *kcla* | Alergēni |
| Sakņu zupa ar kartupeļiem | 150 | 5,59 | 3,04 | 11,34 | 120,60 | A07 |
| Makaroni, c/g cīsiņi, tomātu mērce | 150/70/15 | 10,24 | 13,23 | 44,12 | 337,23 | A07,09 |
| Redīsu salāti ar krējumu | 50 | 0,49 | 4,47 | 2,77 | 53,84 | |
| 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: | 18,37 | 21,04 | 83,26 | 620,89 | |
| Piektdiena | *1.-4. klasēm* | | | | | |
| | *Daudz.gr.* | *Olbalt.* | *Tauki* | *Ogļhi.* | *kcla* | Alergēni |
| Vārīti griķi | 130 | 4,68 | 1,20 | 32,24 | 162,76 | |
| Boloņas mērce | 50/50 | 12,15 | 15,55 | 10,67 | 198,63 | A01,07,09 |
| Burkānu salāti | 50 | 0,43 | 2,29 | 2,77 | 34,01 | |
| Uzpūtenis ar pienu | 50/100 | 6,12 | 3,15 | 22,13 | 129,63 | |
| 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: | 25,51 | 22,49 | 97,35 | 656,15 | |

**Programmas"Skolas piens, Skolas auglis" ietvaros 3 dienas nedēļā 1-9.klašu skolēniem nodrošina piena un ābola izdali.**

Sastādīja : Anita Petroviča

Saskaņots.
Ventspils 1.pamatskolas medmāsa _____
2026.gada _____

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