Ventspils 1.pamatskola

Ventspils 1.pamatskolas direktore_____
2026.gada _____

SIA “DAGA”

ĒDIENKARTE 02.11-6.11.2026

Pirmdiena	*1.-4. klasēm*					
	Daudz. gr.	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhidr.*	*kcla*	Alergēni
Frikadeļu zupa	150	7,20	9,62	5,52	131,15	A03,07,09
Risotto ar vistas gaļu	150	7,20	5,49	21,01	202,87	A01
Kāpostu salāti	50	0,55	2,29	13,71	32,60	
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:	17,08	17,70	69,78	497,74	
2. Otrdiena	*1.-4. klasēm*					
	Daudz.gr.	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhi.*	*kcla*	Alergēni
Vārīti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	
Cūkgaļas gulašs	50/50	8,30	9,32	5,96	132,69	A01,07,09
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	
Kakao krems ar ķīseli	100/5	2,30	15,18	7,53	171,16	A07
Ābolu-upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	15,80	66,12	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	82,63	A01
	Kopā:	18,30	28,40	81,23	665,47	
Trešdiena	*1.-4. klasēm*					
	Daudz.gr	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhi.*	*kcla*	Alergēni
Kartupeļu biezputra	150	3,38	5,10	17,88	154,96	A01,07
Zivs kotlete	65	14,35	4,72	15,63	153,63	A01,03,04,07
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	50	0,89	2,80	1,50	27,00	A07
Pāslas ar pienu	50/100	7,12	9,12	29,42	135,63	A07
Ābolu-upeņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	82,63	A01
	Kopā:	27,79	22,04	89,46	598,07	
Ceturtdiena	*1.-4. klasēm*					
	Daudz.gr.	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhi.*	*kcla*	Alergēni
Zirņu zupa	150	5,07	1,91	13,40	94,02	A01,07
Vārīti makaroni	130	2,24	5,59	40,65	241,57	A01,07
Cūkgaļas strogonovs	50/50	11,11	11,26	12,08	219,10	
Biešu salāti	50	0,62	1,43	2,54	25,71	
Ābolu-upeņu dzēriens	150	0,19	0,00	11,29	44,22	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	82,63	A01
	Kopā:	21,09	20,49	93,70	707,25	
Piektdiena	*1.-4. klasēm*					
	Daudz.gr.	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhi.*	*kcla*	Alergēni
Piena zupa	150	4,50	4,50	19,32	115,50	A07
Sakņu-kartupeļu sautējums ar gaļu	150	11,13	11,40	14,16	233,78	A07,09
Kāpostu-biešu salāti	50	0,49	4,47	2,77	53,84	
Upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	12,00	52,32	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	82,63	A01
	Kopā:	18,25	20,67	61,99	538,07	

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 _____