Ventspils 1.pamatskola

Ventspils 1.pamatskolas direktore_____
2026.gada _____

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 02.11-6.11.2026

Pirmdiena	*5.-9. klasēm*					
	Daudz gr	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhidr*	*kcla*	Alergēni
Frikadeļu zupa	250	11,23	18,60	11,40	273,33	A03,07,09
Risotto ar vistas gaļu	200	9,00	7,32	28,01	270,49	A01
Kāpostu salāti	100	1,10	5,58	17,42	65,00	
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:	23,46	31,80	86,37	757,57	
2. Otrdiena	*5.-9. klasēm*					
	Daudz.gr	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhi.*	*kcla*	Alergēni
Vārīti griķi	200	6,85	1,75	47,24	238,48	
Cūkgaļas gulašs	50/50	8,30	9,32	5,96	132,69	A01,07,09
Burkānu salāti	100	0,83	5,58	5,54	68,02	
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:	20,41	32,13	95,81	759,10	
Trešdiena	*5.-9. klasēm*					
	Daudz.gr	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhi.*	*kcla*	Alergēni
Kartupeļu biezputra	150	4,51	6,80	28,84	206,61	A01,07
Zivs kotlete	65	14,35	4,72	15,63	153,63	A01,03,04,07
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	50	2,67	8,40	4,50	81,00	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:	30,70	29,34	103,42	703,72	
Ceturtdiena	*5.-9. klasēm*					
	Daudz.gr.	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhi.*	*kcla*	Alergēni
Zirņu zupa	150	5,07	1,91	13,40	94,02	A01,07
Vārīti makaroni	150	5,69	8,15	44,66	265,46	A01,07
Cūkgaļas strogonovs	50/50	11,11	11,26	12,08	219,10	
Biešu salāti	100	1,24	2,86	5,08	51,42	
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:	25,16	24,48	100,25	756,85	
Piektdiena	*5.-9. klasēm*					
	Daudz.gr	*Olbalt.*	*Tauki*	*Ogļhi.*	*kcla*	Alergēni
Piena zupa	250	7,50	7,50	32,20	192,50	A07
Sakņu-kartupeļu sautējums ar gaļu	200	14,84	15,20	18,88	311,71	A07,09
Kāpostu-biešu salāti	100	0,98	8,94	5,54	107,68	
Upeņu dzēriens	150	0,27	0,00	12,00	52,32	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	82,63	A01
	Kopā:	25,45	31,94	82,36	746,84	

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.