

Inga Bužoka
2022.gada 22. septembrī

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

SIA "Saltums
Kandavā"

Pirmdiena 26.09.2022	Daudz.gr.	Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
C/g stroganovs ar rīsiem	110/150	11.56	12.7	41.5	370.4	A01.A07
Vitamīnu salāti	70	1.09	3.5	5.2	41	
Karkādes dzēriens	200	0.14	1	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		14.65	17.50	71.67	525.20	
Otrdiena 27.09.2022	Daudz.gr.	Olbal.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gabaliņi krējuma mērcē. vārīti makaroni	110/170	18.14	19.12	41.53	419.62	A07.A01
Biešu salāti	70	0.95	1.47	6.0	41.28	
Ābolu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Auglis vai dārzeņis	100	0.20	0.10	19.20	78.60	
Kopā:		21.29	20.99	91.70	653.30	
Trešdiena 28.09.2022	Daudz.gr.	Olbal.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	200/10	13.90	14.80	15.70	273.4	A07
Abavas sniegs ar ķīseli	80/90	4.30	5.50	23.50	177.90	A01,A07
Dzērveņu dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Auglis vai dārzeņis	100	0.20	0.10	19.20	78.60	
Kopā:		20.45	20.7	83.07	644.1	
Ceturtdiena 29.09.2022	Daudz.gr.	Olbal.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu biežputra, šnicele. Krējuma mērce	170/70/50	19.12	13.04	38.49	342.51	A07.A01.A03
Svaigu kāpostu salāti ar kukurūzu	70	1.9	5.7	6.92	87.3	
Augļu dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Auglis vai dārzeņis	100	0.20	0.10	19.20	78.60	
Kopā:		23.27	19.14	89.28	622.61	
Piektdiena 30.09.2022	Daudz.gr.	Olbal.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce, griķi	110/150	16.34	11.00	42.62	333.41	A01.A07
Biešu-kāpostu salāti	70	1.2	4.3	5.98	79.15	A07
Dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		19.59	16	73.27	526.76	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas


Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. M-07958

Inga Bužoka
2022.gada "22." septembrī

ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

SIA "Saltums
Kandavā"

Pirmdiena 26.09.2022	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
C/g stroganovs ar rīsiem	135/200	15.9	17	47	493	A01.A07
Vitamīnu salāti	100	1.29	5	6.2	57	
Karkādes dzēriens	200	0.14	1	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Auglis vai dārzeņis	100	0.20	0.10	19.20	78.60	
Kopā:		19.39	23.40	97.37	742.4	
Otrdiena 27.09.2022	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gabaliņi krējuma mērcē. vārīti makaroni	125/200	23.37	22.02	48.98	473.02	A07.A01
Biešu salāti	100	1.36	2.10	8.58	58.98	
Ābolu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Auglis vai dārzeņis	100	0.20	0.10	19.20	78.60	
Kopā:		26.93	24.52	101.73	724.40	
Trešdiena 28.09.2022	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	250/10	16.35	17.90	19	386	A07
Abavas sniegs ar ķīseli	90/100	5.10	6.74	28.50	226	A01,A07
Auglis vai dārzeņis	100	0.20	0.10	19.20	78.60	
Dzērveņu dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		23.7	25.04	91.31	804.8	
Ceturtdiena 29.09.2022	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu biežputra. šnicele. krējuma mērce	200/80/50	21.21	18.2	47.75	452.07	A07.A01.A03
Svaigu kāpostu salāti ar kukurūzu	100	2.56	6.5	7.98	95.3	
Augļu dzēriens	200	0.19	0	14.9	65.1	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Auglis vai dārzeņis	100	0.20	0.10	19.20	78.60	
Kopā:		26.02	25.10	103.63	756.07	
Piektdiena 30.09.2022	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce. griķi	125/200	18.9	14.2	49.9	410.5	A01.A07
Biešu-kāpostu salāti	100	1.51	5	6.8	92.4	A07
Dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Piens	200	6.0	4.0	9.0	96	A07
Kopā:		28.46	23.50	90.37	713.10	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. M-07958

ĒDIENKARTE

Launags (L)

26.09.2022

Launags						
A07,A03	Kartupeļu pankūkas ar skābu krējumu	120/15	3,5	5,3	50,8	201
	Kumelīšu tēja	200	5,600	5,000	9,400	105,000

27.09.2022

Launags						
A07, A03	Piena zupa ar klīmpām	250	6,38	10,9	15,430	199,435
A01	Kviešu maize ar saulespuķu sēklām	20	2,160	1,980	9,120	62,940
	Auglis	100	1,125	0,075	15,750	68,175

28.09.2022

Launags						
A07,A03	Rauga pankūkas ar ievārījumu	120/15	5,38	7,2	45,40	254,31
A01	Ogu tēja	200	0,160	0,980	9,120	62,940

29.09.2022

Launags						
A07	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	150/20	4,46	5,73	19,18	109,1
A01	Kviešu maize	15	0,900	0,165	8,010	37,125
	Tēja	200	0,320	0,030	11,273	46,642

30.09.2022

Launags						
A07	Kellogsi ar pienu	50/100	2,182	3,151	13,181	89,811
	Auglis	100	1,125	0,075	15,750	68,175

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. M-07958