

Ventspils 4.vidusskola
 direktore p.c. *L. Freiberga*

APSTIPRINU

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

Pirmdiena 22.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Skābeņu zupa ar krējumu	200/5	2.90	5.70	14.60	125.10	A03.A07
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	100	8.60	10.70	5.10	164.4	A01,A07
Vārīti makaroni	150	7.38	1.68	41.94	212.40	A01
Biešu salāti ar eļļu	70	1.0	4.10	5.50	63	
Ābolu dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		21.93	22.48	91.75	679.1	
Otrdiena 23.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Vistas gaļas zupa ar kausēto sieru	250	16.80	12.60	20.50	244.70	A07.A01.
Dundagas krēms ar ķīseli	70/90	4.0	6.90	23	187	A01,A07
Ābols	100	0.2	0.1	11.80	49	
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		22.86	19.9	69.04	545.7	
Trešdiena 24.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Piena zupa ar nūdelēm	200	7.20	4.30	25.30	158.60	A07.A01
C/g gulašs krējuma mērcē	100	10	12.50	6.70	181.10	A07.A01
Tvaicēti rīsi	150	4.08	0.24	43.20	189	
Svaīgu kāpostu salāti ar gurķi	70	0.80	4.10	2.40	50.50	
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		24.08	21.44	102.57	693	
Ceturtdiena 25.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Cīsiņi	60	5.52	12	0	113	
Kartupeļu biežputra	170	3.5	0.40	24.20	117.20	A07
Svaīgu kāpostu salāti ar tomātu	70	0.80	3.10	4.30	49.10	
Kakao krēms ar ķīseli	50/100	4.10	9.90	19.80	190.60	A07
Karkādes dzēriens	200	0.19	0	14.9	65.1	
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		16	25.7	77	600	
Piektdiena 26.03.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Borščs ar krējumu	200/5	1.90	6.60	11.40	113.90	A07
Boloņas mērcē	100	8.50	10.50	13.20	166.40	A01.A07
Tvaicēti griķi	150	4.50	0.96	43.56	201	
Burkānu-ābolu salāti ar puraviem	70	0.90	3.8	5	58.10	A07
Sulas dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		17.8	22.16	98.13	653.2	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļā tiek iekļauts "skolas piens"

Medmāsa
Marija Antonova
 Reģ. Nr. M-07958



Ventspils 4.vidusskola
 diēnkartes p.c. L. Fečberga

APSTIPRINĀ

ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

Pirmdiena 22.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbal.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Skābeņu zupa ar krējumu	200/5	2.90	5.70	14.60	125.10	A03.A07
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	110	9.70	12.44	6	192	A01,A07
Vāriti makaroni	200	10.45	2.38	58.65	264	A01
Biešu salāti ar eļļu	100	1.36	5.90	8.50	82	
Ābolu Dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		26.46	26.72	112.36	777.3	
Otrdiena 23.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbal.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Vistas gaļas zupa ar kausēto sieru	300	19.20	15.60	27.44	324.26	A07.A01.
Dundagas krēms ar ķiseli	80/90	4.6	7.80	28	213	A01,A07
Ābols	200	0.4	0.2	23.60	98	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		26.06	23.9	92.78	700.26	
Trešdiena 24.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbal.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Piena zupa ar nūdelēm	200	7.20	4.30	25.30	158.60	A07.A01
C/g gulašs krējuma mērcē	110	11.20	13.40	7.30	194	A07.A01
Tvaicēti rīsi	200	5.44	0.32	57.60	252	
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	100	1.2	5.89	3.44	72	
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		27.04	24.21	118.61	790.4	
Ceturtdiena 25.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbal.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biežputra ar cīsiņiem un svaigu kāpostu salāti ar tomātu	200/80/100	17.15	21.70	34	449	A04,A07
Kakao krēms ar ķiseli	50/100	4.10	9.90	19.80	190.60	A07
Karkadē Dzēriens	200	0.24	0	18.58	81.38	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		23.35	31.9	86.12	785.98	
Piektdiena 26.04.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbal.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Borščs ar krējumu	200/5	1.90	6.60	11.40	113.90	A07
Boloņas mērcē	110	9.60	11	14.70	192	A01.A07
Tvaicēti griķi	200	6	1.28	58.08	268	
Burkānu-ābolu salāti ar puraviem	100	1.32	5	6.20	96.22	A07
Sulas dzēriens	200	0.17	0	14.04	61	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		20.85	24.18	118.16	796.12	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļā tiek iekļauts "skolas piens" (5.-9.kl. "Skolas piens")

Medmāsa
Marija Antonova
 Reģ. Nr. M-07958



Ventspils 4. vidusskolas
diētnes p.c. *[Signature]* & Freiberga

APSTIPRINĀ

ĒDIENKARTE
Launags (L)

22.04.2024

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

23.04.2024

Launags						
A07, A03	Piena zupa ar klimpām	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

24.04.2024

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

25.04.2024

Launags						
A07,A01	Ceptas kartsmaizes	2gb	9.12	17.22	20	284
	Tēja	200	0,320	0,030	11,273	46,642

26.04.2024

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

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Medmāsa
Marīta Antonova
Reģ. Nr. M-07958
[Signature]