

2024. gada "6." septembris
Inga Bužoka

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

Pirmdiena 09.09.2024		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Sakņu zupa ar zirnīšiem	200	2.10	3.20	9.40	76.20		
Makaroni ar gaļu	200	17.50	16.50	39.10	371.90	A01	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Burkānu-balto redīsu salāti ar krējumu	100	1.30	4.10	4.20	59.30	A07	
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44		
Kopā:		22.96	24.14	68.1	580.84		
Otrdiena 10.09.2024		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vārīti kartupeļi ar krējuma mērci un viltoto zaķi	170/50/70	15.0	21.87	38.06	416.80	A01.A07.A03	
Biešu salāti ar eļļu	100	1.60	1.10	8.30	50.60		
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	60/100	4.40	2.70	20.60	131.30	A01.A07	
Citronu dzēriens	200	0.1	0.1	3.4	17.6		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		22.96	26.07	84.1	681.3		
Trešdiena 11.09.2024		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Škelto zirņu zupa ar krējumu	200/10	6.90	5	17.60	139.50	A07	
Tvaicētu rīsu plov ar gaļu	200	13.30	11.30	31.40	281.30		
Svaigu kāpostu-salāti ar gurķi un zaļumiem	100	1.20	4.20	5.10	63.10		
Sulas dzēriens	200	0.45	0	12.68	57.5		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		23.71	20.8	80.52	606.4		
Ceturtdiena 12.09.2024		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu biezputra, vistas kotlete	170/70	14.90	11.70	26.10	281.40	A01.A03.	
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu	100	1.00	3.20	2.80	46.40		
Biezpiena krēms ar ķīseli	50/100	6.20	3.5	20.20	209.8	A07	
Ūdens ar laimu	200	0.14	0.12	0.64	7.20		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		24.1	18.82	63.48	609.8		
Piektdiena 13.09.2024		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Bērnu soļanka ar krējumu	200/10	10.90	15.70	14.30	248.60	A07	
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/15	6.10	7.70	38.10	263.90	A01.A07	
Ābols	100	0.20	0.10	11.80	49.00		
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		19.2	23.92	78.58	633.7		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. M-07958

ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

Pirmdiena 09.09.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Sakņu zupa ar zirņiem	250	2.62	4.80	12.80	102	
Makaroni ar gaļu	270	23.80	19.55	53.96	473.8	A01.
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Burkānu-balto redīsu salāti ar krējumu	100	1.30	4.10	4.20	59.30	A07
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44	
Kopā:	29.78	28.79	86.36	708.54		
Otrdiena 10.09.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Vārīti kartupeļi ar krējuma mērci un viltoto zaķi	200/50/90	16.2	23.44	42.50	459	A01.A07.A03
Biešu salāti ar eļļu	100	1.60	1.10	8.30	50.60	
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	60/100	4.40	2.70	20.60	131.30	A01.A07
Citronu dzēriens	200	0.1	0.1	3.4	17.6	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:	24.16	27.64	88.54	723.5		
Trešdiena 11.09.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Škelto zirņu zupa ar krējumu	250/10	7.80	6.20	21.40	158	A07
Tvaicētu rīsu plov ar gaļu	250	16.90	15.54	36.68	361.22	
Svaigu kāpostu-salāti ar gurķi un zaļumiem	100	1.20	4.20	5.10	63.10	
Sulas dzēriens	200	0.45	0	12.68	57.5	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:	28.21	26.24	89.6	704.82		
Ceturtdiena 12.09.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Bērnu soļanka ar krējumu	270/10	13	17.3	15.60	317	A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/15	6.10	7.70	38.10	263.90	A01.A07
Ābols	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:	21.3	25.52	79.88	702.1		
Piektdiena 13.09.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biežputra. vistas kotlete	200/80/	16.22	14.80	39	330.25	A01.A03.
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu	100	1.00	3.20	2.80	46.40	
Biezpiena krēms ar ķīseli	70/100	7.40	5	24.55	252	A07
Ūdens ar laimu	200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:	26.62	23.42	80.73	700.85		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

ĒDIENKARTE
Launags (L)

Ventspils 4.vidusskolas
Direktore

Inga Bužoka
2024. gada " 5. " septembris

09.09.2024

Launags						
A07	Manna biežputra ar ogu mērci	150/15	9,715	10	25,897	250
A01	Kviešu maize	20	2,160	1,980	9,120	62,940
	Tēja	200	5,600	5,000	9,400	105,000

10.09.2024

Launags						
A03,A07	Kartupeļu plāceņi ar krējumu	120/15	3,5	5,3	50,8	201
	Tēja	200	5,600	5,000	9,400	105,000
	Auglis	75	1,125	0,075	15,750	68,175

11.09.2024

Launags						
A07	Pankūkas ar ievārijumu	120/15	6,5	11,1	40,8	301
8.2L	Kakao ar pienu	200	5,600	5,000	9,400	105,000

12.09.2024

Launags						
A01,107	Piena zupa ar risiem un rozīnēm	250	8,2	9,5	15,4	185,9
A01	Kviešu maize	20	2,160	1,980	9,120	62,940

13.09.2024

Launags						
A07	Kelloksi ar jogurtu	50/100	3,285	4,725	12,730	98,5
	Auglis	75	1,125	0,075	15,750	68,175

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. M-07958