

2024.gada "4." novembrī
Inga Bužoka

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

| Pirmdiena 11.11.2024 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kalorijas | ALERĢĒNI |
|---|------------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|-----------------|
| Pupiņu zupa ar krējumu | 200/5 | 4.60 | 3.50 | 17.20 | 113.50 | A07 |
| Maltās gaļas mērce | 110 | 8.80 | 11.50 | 17.20 | 191.70 | A01.A07 |
| Tvaicēti griķi | 150 | 4.50 | 1 | 43.60 | 201 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu un gurķi | 70 | 1.09 | 2.8 | 5.2 | 54 | |
| Ūdens ar apelsīnu | 200 | 0.20 | 0.04 | 1.66 | 8.44 | |
| Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | 65 | A01 |
| Kopā: | | 21.05 | 19.14 | 98.6 | 633.64 | |
| Otrdiena 12.11.2024 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERĢĒNI |
| Kurzemes stroganovs | 110 | 8.90 | 12.10 | 4.50 | 167.10 | A07.A01 |
| Vārīti kartupeļi | 170 | 3.40 | 0.20 | 25.20 | 119 | |
| Biešu salāti ar ķiploku un krējumu | 70 | 1.50 | 3.50 | 5.10 | 74.90 | A07 |
| Biežais ogu ķīselis ar putukrējumu | 100/30 | 1.20 | 11 | 26.20 | 211.40 | A07 |
| Ābolu dzēriens | 200 | 0.14 | 0 | 11.23 | 48.8 | |
| Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | 65 | A01 |
| Kopā: | | 17 | 27.1 | 85.97 | 686.2 | |
| Trešdiena 13.11.2024 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERĢĒNI |
| Frikadeļu zupa ar krējumu | 200 | 9.29 | 7.29 | 12.25 | 153.06 | A03.A07 |
| Makaroni ar sieru | 150/10 | 9.7 | 4.6 | 41.9 | 248.4 | A01.A07 |
| Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem | 70 | 0.91 | 3.5 | 4.27 | 70.7 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 0.14 | 0.12 | 0.64 | 7.20 | |
| Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.8 | 65 | A01 |
| Kopā: | | 21.9 | 15.81 | 72.86 | 544.36 | |
| Ceturtdiena 14.11.2024 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERĢĒNI |
| Cūkgaļas kotlete ar zaļumiem. Kartupeļu biezenis. krējuma mērce | 70/170/50 | 19.12 | 13.04 | 38.49 | 302.51 | A07.A01.A03 |
| Vitamīnu salāti | 70 | 0.92 | 3.5 | 3.71 | 50.13 | |
| Jogurta krēms ar ķīseli | 60/100 | 3 | 9.40 | 27.60 | 209.70 | A07 |
| Ūdens ar laimu | 200 | 0.14 | 0.12 | 0.64 | 7.20 | |
| Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.8 | 65 | A01 |
| Kopā: | | 25.04 | 26.36 | 84.24 | 634.54 | |
| Piektdiena 15.11.2024 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERĢĒNI |
| Biešu zupa ar krējumu | 200/10 | 8.2 | 12.6 | 5.6 | 170.9 | A07 |
| Vistas gabaliņi karija mērcē/ tvaicēti rīsi | 110/150 | 16.34 | 11.00 | 42.62 | 333.41 | |
| Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu | 70 | 1.05 | 3.5 | 3.72 | 50.13 | A07 |
| Dzēriens | 200 | 0.19 | 0 | 10.87 | 49.2 | |
| Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.8 | 65 | A01 |
| Kopā: | | 27.64 | 27.4 | 76.61 | 668.64 | |

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļa iekļauts "Skolas piens" 3x 200ml un "Skolas auglis" 100g

Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. M-17058

ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

| Pirmdiena 11.11.2024 | | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbal.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhidr.</i> | <i>Kalorijas</i> | <i>ALERĢĒNI</i> |
|---|-------|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------------|-----------------|
| Pupiņu zupa ar krējumu | | 210/5 | 4.70 | 3.80 | 18.20 | 121.50 | A07 |
| Maltās gaļas mērce | | 120 | 9.40 | 13.70 | 19 | 214 | A01.A07 |
| Tvaicēti griķi | | 170 | 5.10 | 1.09 | 49.37 | 227.80 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu un gurķi | | 100 | 1.29 | 3.7 | 6.2 | 67 | |
| Ūdens ar apelsīnu | | 200 | 0.20 | 0.04 | 1.66 | 8.44 | |
| Rudzu maize | | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | 65 | A01 |
| | Kopā: | | 22.55 | 23 | 108.17 | 703.74 | |
| Otrdiena 12.11.2024 | | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbal.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhi.</i> | <i>Kalorijas</i> | <i>ALERĢĒNI</i> |
| Kurzemes stroganovs | | 120 | 10.15 | 13.47 | 5.10 | 181 | A07.A01 |
| Vārīti kartupeļi | | 200 | 4 | 0.20 | 29.60 | 140 | |
| Biešu salāti ar ķiploku un krējumu | | 100 | 2.10 | 4.60 | 6.82 | 95 | A07 |
| Biežais ogu ķīselis ar putukrējumu | | 100/30 | 1.20 | 11 | 26.20 | 211.40 | A07 |
| Ābolu dzēriens | | 200 | 0.14 | 0 | 11.23 | 48.8 | |
| Rudzu maize | | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | 65 | A01 |
| | Kopā: | | 19.45 | 29.57 | 92.69 | 741.2 | |
| Trešdiena 13.11.2024 | | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbal.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhi.</i> | <i>Kalorijas</i> | <i>ALERĢĒNI</i> |
| Frikadeļu zupa | | 260/20 | 11.61 | 9.12 | 24.31 | 195.33 | A03.A07 |
| Makaroni ar sieru | | 200/10 | 13.4 | 9.4 | 62.9 | 354.6 | A01.A07 |
| Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem | | 100 | 1.6 | 5 | 10.68 | 94.2 | A07 |
| Ūdens ar citronu | | 200 | 0.14 | 0.12 | 0.64 | 7.20 | |
| Rudzu maize | | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | 65 | A01 |
| | Kopā: | | 28.61 | 23.94 | 112.27 | 716.33 | |
| Ceturtdiena 14.11.2024 | | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbal.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhi.</i> | <i>Kalorijas</i> | <i>ALERĢĒNI</i> |
| Cūkgaļas kotlete ar zaļumiem. Kartupeļu biezenis. Krējuma mērce | | 75/200/50 | 19.34 | 18.22 | 47.80 | 421 | A07.A01.A03 |
| Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem | | 100 | 1.00 | 3.20 | 5.80 | 42.20 | |
| Jogurta krēms ar ķīseli | | 60/100 | 3 | 9.40 | 27.60 | 209.70 | A07 |
| Ūdens ar laimu | | 200 | 0.14 | 0.12 | 0.64 | 7.20 | |
| Rudzu maize | | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.8 | 65 | A01 |
| | Kopā: | | 25.34 | 31.24 | 95.64 | 745.1 | |
| Piektdiena 15.11.2024 | | <i>Daudz.gr.</i> | <i>Olbal.</i> | <i>Tauki</i> | <i>Ogļhi.</i> | <i>Kalorijas</i> | <i>ALERĢĒNI</i> |
| Biešu zupa ar krējumu | | 250/10 | 10.72 | 16.34 | 7.30 | 222 | A07 |
| Vistas gabaliņi karija mērcē. tvaicēti rīsi | | 125/200 | 16.34 | 11.00 | 42.62 | 333.41 | |
| Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu | | 100 | 1.51 | 5 | 6.8 | 79.32 | A07 |
| Dzēriens | | 200 | 0.19 | 0 | 10.87 | 49.2 | |
| Rudzu maize | | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.8 | 65 | A01 |
| | Kopā: | | 30.62 | 32.64 | 81.39 | 748.93 | |

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļā iekļauts "Skolas piens" 3x 200ml un "Skolas auglis" 100g (5.-9.kl.)

Medmāsa
Marija Antonova
Reg. Nr. M407958

2024. gada 11. novembrī
Inga Bužoka

ĒDIENKARTE
Launags (L)
11.11.2024

| Launags | | | | | | |
|---------|---------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| A07 | Rasols | 120 | 6,10 | 12,10 | 8,60 | 177 |
| A01 | Saldskābmaize | 15 | 0,900 | 0,165 | 8,010 | 37,125 |
| | Tēja | 200 | 0,320 | 0,030 | 11,273 | 46,642 |

12.11.2024

| Launags | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|
| A01, 107 | Piena zupa ar nūdelēm | 250 | 7,285 | 10,725 | 10,730 | 168,585 |
| A01 | Kviešu maize ar saulespuķu sēklām | 20 | 2,160 | 1,980 | 9,120 | 62,940 |
| | Auglis | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,750 | 68,175 |

13.11.2024

| Launags | | | | | | |
|----------|----------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| A01, A07 | Biezpiena sacepums ar ogu ķīseli | 100/90 | 16 | 8,20 | 17,40 | 215,5 |
| | Piparmētru tēja | 200 | 0,320 | 0,030 | 11,273 | 46,642 |

14.11.2024

| Launags | | | | | | |
|---------|---|--------|-------|-------|--------|--------|
| | Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu (A01,A07) | 150/20 | 2,182 | 3,151 | 13,181 | 89,811 |
| | Kviešu maize (A01) | 20 | 2,160 | 1,980 | 9,120 | 62,940 |
| | Tēja | 200 | 0,320 | 0,030 | 11,273 | 46,642 |

15.11.2024

| Launags | | | | | | |
|----------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| A07,A0 3 | Vārīta ola, krējuma mērce | 40/10 | 5,663 | 6,538 | 30,379 | 203,010 |
| | Kumelišu tēja | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 |
| A01 | Sviestmaize ar gurķi | 40 | 3,2 | 2,1 | 13,010 | 95,125 |

Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. M-07958