

**ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm**  
**Ventspils 4.vidusskola**

<b>Pirmdiena 06.01.2025</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Pupiņu zupa ar krējumu		200/5	4.60	3.50	17.20	113.50	A07
Cūkgaļas gulašs		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	
<b>Otrdiena 07.01.2025</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
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 ķīpoku un krējumu		70	1.50	3.50	5.10	74.90	A07
Biezais 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	
<b>Trešdiena 08.01.2025</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Frikadeļu zupa ar krējumu		200	9.29	7.29	12.25	153.06	A03.A07
Makaroni ar gaļu		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	
<b>Ceturtdiena 09.01.2025</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
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	
Manna biezputra ar cukuru un kanēli		150	5.20	3.60	27.70	180.3	A01.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:			27.24	20.56	84.34	605.14	
<b>Piektdiena 10.01.2025</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Biešu zupa ar krējumu		200/10	8.2	12.6	5.6	170.9	A07
Vistas gabaliņi karija mērcē/ tvaicēti risi		110/150	16.34	11.00	42.62	333.41	
Rivētu burkānu salāti ar sēklīnām 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 iekļauts "skolas piens" 3x150ml un "Skolas auglis" 100g

Medmāsa  
Marija Antonova  
Nr. M-07958

## ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm

## Ventspils 4.vidusskola

Pirmdiena 06.01.2025		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Pupiņu zupa ar krējumu	210/5	4.70	3.80	18.20	121.50	A07	
Cūkgaļas gulašs	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 07.01.2025		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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	
Biezais 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 08.01.2025		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa	260/20	11.61	9.12	24.31	195.33	A03.A07	
Makaroni ar gaļu	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 09.01.2025		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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		
Manna biezputra ar cukuru un kanēli	150	5.20	3.60	27.70	180.3	A01.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:	27.54	25.44	95.74	715.7	
Piektdiena 10.01.2025		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	250/10	10.72	16.34	7.30	222	A07	
Vistas gabaliņi karija mērcē. tvaicēti risi	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 iekļauts "skolas piens" 3x150ml un "Skolas auglis" 100g (5.-9.kl.)

Medmāsa  
 Marija Antanova  
 Reģ. Nr. M-02058

