

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

Pirmdiena 24.03.2025		<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 krējuma mērcē	100	10.40	9.10	6.90	152.90	A01,A07	
Vāriti makaroni	150	7.38	1.68	41.94	212.40	A01	
Biešu salāti ar eļļu	70	1.0	4.10	5.50	63		
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		23.74	20.92	84.34	626.84		
Otrdiena 25.03.2025		<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 maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		22.86	19.9	69.04	545.7		
Trešdiena 26.03.2025		<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		
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	70	0.80	4.10	2.40	50.50		
Ūdens ar laimu	200	0.14	0.12	0.64	7.20		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		24.08	21.56	91.98	651.4		
Ceturtdiena 27.03.2025		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Zivs kotlete	60	8.90	8.90	7.30	147.6	A01,A03,A04	
Kartupeļu biežputra	170	3.5	0.40	24.20	117.20	A07	
Svaigu kāpostu salāti ar tomātu	70	0.80	3.10	4.30	49.10		
Rīsu krēms ar ķīseli	50/100	2.40	10.60	28.30	223.40	A07	
Karkādes dzēriens	200	0.19	0	14.9	65.1		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01	
Kopā:		17.65	23.3	92.8	667.4		
Piektdiena 28.03.2025		<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 mērce	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	
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		17.8	22.28	87.54	611.6		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē iekļauts "skolas piens" 3x150ml

Ventspils 4.vidusskolas
Direktore

Inga Bužoka

2020. gada "20." marts

ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm
Ventspils 4.vidusskola

Pirmdiena 24.03.2025		<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 krējuma mērcē	110	11.30	11.54	7.50	178	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		
Ūdens ar apelsīnu	200	0.20	0.04	1.66	8.44		
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		28.07	25.86	104.65	722.54		
Otrdiena 25.03.2025		<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	300	19.20	15.60	27.44	324.26	A07.A01.	
Dundagas krēms ar ķīseli	80/90	4.6	7.80	28	213	A01,A07	
Ābols	200	0.4	0.2	23.60	98		
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		26.06	23.9	92.78	700.26		
Trešdiena 26.03.2025		<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	110	11.20	13.40	7.30	194	A07.A01	
Tvaicēti rīsi	200	5.44	0.32	57.60	252		
Svaīgu kāpostu salāti ar gurķi	100	1.2	5.89	3.44	72		
Ūdens ar laīmu	200	0.14	0.12	0.64	7.20		
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		27.04	24.33	108.02	748.8		
Ceturtdiena 27.03.2025		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biežputra ar zivs kotleti un svaīgu kāpostu salāti ar tomātu	200/80/100	13.40	15	39.72	371	A01.A03,A04	
Rīsu krēms ar ķīseli	50/100	2.40	10.60	28.30	223.40	A07	
Karkadē Dzēriens	200	0.24	0	18.58	81.38		
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		18	25.9	100.34	740.78		
Piektdiena 28.03.2025		<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	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	
Ūdens ar citronu	200	0.14	0.12	0.64	7.20		
Rudzu maīze	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		20.82	24.3	104.76	742.32		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē iekļauts "skolas piens" 3x150ml

Ventspils 4.vidusskolas
DirektoreĒDIENKARTE
Launags (L)Inga Bužoka
2025. gada "20." Martā

24.03.2025

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

25.03.2025

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

26.03.2025

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

27.03.2025

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

28.03.2025

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