

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils

Otrdiena 02.09.2025	Daudz.gr.	Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200/10	2.6	4.10	13.7	107.2	A07
Cūkgaļas kotlete/ 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	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		24.6	21.04	70.3	532.04	
Trešdiena 03.09.2025	Daudz.gr.	Olbal.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kurzemes stroganovs	110	8.90	12.10	4.50	167.10	A07.A01
Tvaicēti griķi	150	4.50	1	43.60	201	
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
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		18.06	28	93.74	726.6	
Ceturtdiena 04.09.2025	Daudz.gr.	Olbal.	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 zaļumiem	70	0.90	4.10	2.60	51.8	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		21.85	16.39	71.15	525.46	
Piektdiena 05.09.2025	Daudz.gr.	Olbal.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Pupiņu zupa ar krējumu	200/5	4.60	3.50	17.20	113.50	A07
Vistas gabaliņi karija mērcē/ tvaicēti rīsi	110/150	16.34	11.00	42.62	333.41	A01.A07
Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu	70	1.05	3.5	3.72	50.13	A07
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		23.95	18.4	77.94	569.24	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē papildus iekļauts "skolas piens" un "skolas auglis"

Medmāsa
Marija Antona
Reģ. Nr. 121254

ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm
Ventspils

Otrdiena 02.09.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	250/10	3.8	5.90	16.84	142	A07
Cūkgaļas kotlete /kartupeļu biezenis/ krējuma mērcē	75/200/50	19.34	18.22	47.80	421	A07.A01.A03
Vitamīnu salāti	100	1.00	3.90	5.10	67	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		26.1	28.42	84.14	702.2	
Trešdiena 03.09.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kurzemes stroganovs	120	10.15	13.47	5.10	181	A07.A01
Tvaicēti griķi	170	5.10	1.09	49.37	227.80	
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
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		20.51	30.56	101.83	787.4	
Ceturtdiena 04.09.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa	260/20	11.61	9.12	24.31	195.33	A03.A07
Makaroni ar sieru	200/15	13.7	10	64	362	A01.A07
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	1.1	5	4.80	75	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		28.37	24.52	107.45	704.53	
Piektdiena 05.09.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Pupiņu zupa ar krējumu	250/10	6	5.90	21	171	A07
Vistas gabaliņi karija mērcē /tvaicēti rīsi	130/200	17.50	12.94	51	382	A01.A07
Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu	100	1.51	5	6.8	79.32	A07
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		26.97	24.24	93.2	704.52	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Medmāsa
Marija Antanova
Reg. Nr. 01.09.78

Ventspils 4.vidusskolas
Direktore

Inga Bužoka
2023. gada "23." septembrī

ĒDIENKARTE Launags (L)

02.09.2025

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

03.09.2025

Launags						
A01, A07	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

04.09.2025

Launags						
A01, A07	Biezpiena sacepums ar ogu ķīseli	100/90	16	8.20	17.40	215.5
	Pīpirmētru tēja	200	0,320	0,030	11,273	46,642

05.09.2025

Launags						
A07, A03	Vārīta ola, krējuma mērce	40/10	5,663	6,538	30,379	203,010
	Kumelīšu tēja	200	5,600	5,000	9,400	105,000
A01	Sviestmaize ar gurķi	20/5/15	3,2	2,1	13,010	95,125

Mēdmāsa
Marīja Antonova
Reg. Nr. M-27068