

2025. gada 4. decembris
Inga Bužoka
Direktore
Vēluspils 4. vidusskola

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm Ventspils

Pirmdiena 8.12.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	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 9.12.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Oglhi.	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
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:	23.16	26.17	95.9	730.3		

Trešdiena 10.12.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Oglhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Šķelto 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 11.12.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Oglhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu biežputra, 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	
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01

Kopā:

24.3

18.92

75.28

658.8

Piektdiena 12.12.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Oglhi.	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
Skolas auglis	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

Ēdienkartē 2x nedēļā papildus iekļauts "skolas piens" 2x250ml, 3x nedēļā papildus iekļauts "skolas auglis"

Medmāsa
Marīja Antonova
Reģ. Nr. M-0058

Ventspils 4.vidusskolas
DirektoreInga Bužoka
2025. gada 4. decembrī**ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm**
Ventspils

Pirmdiena 8.12.2025	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Sakņu zupa ar zirnīšiem	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 9.12.2025	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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	
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:	24.36	27.74	100.34	772.5		
Trešdiena 10.12.2025	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Šķelto zirņu zupa ar krējumu	250/10	7.80	6.20	21.40	158	A07
Tvaicētu rīsu plovu 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 11.12.2025	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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
Skolas auglis	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 12.12.2025	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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	
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:	26.82	23.52	92.53	749.85		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas**Ēdienkartē 2x nedēļā papildus iekļauts "skolas piens" 2x250ml, 3x nedēļā papildus iekļauts "skolas auglis" (5.-9.klasei)**Medmāsa
Marija Antoneva
Reģ.Nr. M-27958

ĒDIENKARTE

Launags (L)

Ventspils 4.vidusskolas
Direktore

2025. gada "4" decembris
Inga Bužoka

8.12.2025

Launags						
A07	Manna biezputra 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	0	0	0.98	4.06

9.12.2025

Launags						
A01, A07	Vārīti makaroni ar sieru	120/20	9.60	5	30.4	198
	Tēja	200	0	0	0.98	4.06
	Auglis	75	1,125	0,075	15,750	68,175

10.12.2025

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

11.12.2025

Launags						
A01, A07	Karstmaizes ar sieru	40X2	13	16.40	16.40	314
	Tēja	200	0	0	0.98	4.06

12.12.2025

Launags						
A07	Kellogsi 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 Antoneva
Reg. Nr. M-07958