

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm

2026. gada

12.

Ventspils

Pirmdiena 16.02.2026	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	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	
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:	24.09	17.64	80.42	574.35		
Otrdiena 17.02.2026	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 - ābolu salāti	100	1.90	3.80	7	81	
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:	17.4	27.4	87.87	692.3		
Trešdiena 18.02.2026	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 19.02.2026	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Cūkgaļas kotlete ar zaļumiem/ kartupeļu biezenis.	70/170	18.00	11.44	33.20	278	A07.A01.A03
Vitamīnu salāti	70	0.92	3.5	3.71	50.13	
Kakao krēms ar ķīseli	50/100	4.10	9.90	19.80	190.6	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:	25.02	25.26	71.15	590.93		
Piektdiena 20.02.2026	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200/10	8.2	12.6	5.6	170.9	A07
Maltās gaļas mērce	110	8.80	11.50	17.20	191.70	A01.A07
Tvaicēti griķi	150	4.50	1	43.60	201	
Rīvētu 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:	24.6	28.9	94.79	727.93		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē papildus iekļauts "skolas piens" 2x 250ml

Medmāsa
Marija Anī
Reģistr.

Ventspils 4.vidusskolas

Direktore

Inga Bužoka

2026.gada "12." februāris

ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm

Ventspils

Pirmdiena 16.02.2026		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Pupiņu zupa ar krējumu		250/5	5.40	4.90	23	181	A07
Vistas gabaliņi karija mērcē, tvaicēti rīsi		140/200	17.30	14.00	45	378.92	
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:			26.05	23	89.6	700.36	
Otrdiena 17.02.2026		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 –ābolu salāti		100	1.90	3.80	7	81	
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:			19.25	28.77	92.87	727.2	
Trešdiena 18.02.2026		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa		260/20	11.61	9.12	24.31	195.33	A03.A07
Makaroni ar sieru		200/10	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 19.02.2026		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Cūkgaļas kotlete ar zaļumiem/kartupeļu biezenis		80/200	18.21	15.44	42.50	397	A07.A01.A03
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem		100	1.00	3.20	5.80	42.20	
Kakao krēms ar ķīseli		50/100	4.10	9.90	19.80	190.6	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:			25.31	28.96	82.54	702	
Piektdiena 20.02.2026		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu		250/10	10.72	16.34	7.30	222	A07
Maltās gaļas mērcē		120	9.40	13.70	19	214	A01.A07
Tvaicēti griķi		170	5.10	1.09	49.37	227.80	
Rvētu burkānu salāti ar sēklīnām 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:			28.78	36.43	107.14	857.32	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē papildus iekļauts "skolas piens" 2x 250ml

Medmāsa
Marija Antona
Reģ.

ĒDIENKARTE Launags (L)

Ventspils 4. vidusskolas
Direktore

2026. gada 16. februārī
Inga Bužoka

16.02.2026

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

17.02.2026

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

18.02.2026

Launags						
A07	Cīsiņi	60	8,88	7,60	0	153
	Svaigs tomāts	50	0,50	0,10	0,9	6,10
A01	Saldskābmaize	15	0,900	0,165	8,010	37,125
	Tēja	200	0,320	0,030	11,273	46,642

19.02.2026

Launags						
	Auzu pārslu biezputra 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

20.02.2026

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	40	3,2	2,1	13,010	95,125

Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. 12345678