

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm  
Ventspils

Otrdiena 07.04.2026	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	
Trešdiena 08.04.2026	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	
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:		17.4	27.4	87.87	692.3	
Ceturtdiena 09.04.2026	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	
Piektdiena 10.04.2026	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 sēkliņām 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

Mācītāja  
Marta Antonova  
Rokzīmējis: 2026.04.02.

**ĒDIENKARTE 5. - 12. klasēm**  
**Ventspils**

<b>Otrdiena 07.04.2026</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
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	
Kīnas 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 maīze		30	1.86	0.3	13.74	65	A01
		Kopā:	26.05	23	89.6	700.36	
<b>Trešdiena 08.04.2026</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
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	
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 maīze		30	1.86	0.3	13.74	65	A01
		Kopā:	19.25	28.77	92.87	727.2	
<b>Ceturtdiena 09.04.2026</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
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
Svaīgu 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 maīze		30	1.86	0.3	13.74	65	A01
		Kopā:	28.61	23.94	112.27	716.33	
<b>Piektdiena 10.04.2026</b>		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Biešu zupa ar krējumu		250/10	10.72	16.34	7.30	222	A07
Maltās gaļas mērce		120	9.40	13.70	19	214	A01.A07
Tvaicēti griķi		170	5.10	1.09	49.37	227.80	
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 maīze		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 (5.-9.klases)

Medmāsa  
Marīja Antonova  
Reģ. Nr. M200668

## ĒDIENKARTE

### Launags (L)

Ventspils 4.vidusskolas  
Direktore

Inga Bužoka  
2026.gada "2." aprīlī

07.04.2026

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

08.04.2026

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

09.04.2026

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

10.04.2026

Launags						
A07,A0 3	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

**Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas**

Medmāsa  
Marija Antonova