

Ventspils 4.vidusskolas
Direktore

Inga Bužga
2024. gada "P." 05.10.25

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm Ventspils

Pirmdiena 13.10.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Pupiņu zupa ar krējumu	200/5	4.60	3.50	17.20	113.50	A07
Maltās gaļas mērce	110	8.80	11.50	17.20	191.70	A01.A07
Tvaicēti griķi	150	4.50	1	43.60	201	
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:	21.05	19.14	98.6	633.64		

Otrdiena 14.10.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kurzemes stroganovs	110	8.90	12.10	4.50	167.10	A07.A01
Vāriti kartupeļi	170	3.40	0.20	25.20	119	
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
Ābolu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:	17	27.1	85.97	686.2		

Trešdiena 15.10.2025	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 16.10.2025	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 17.10.2025	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200/10	8.2	12.6	5.6	170.9	A07
Vistas gabaliņi karija mērcē/ tvaicēti rīsi	110/150	16.34	11.00	42.62	333.41	
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:	27.64	27.4	76.61	668.64		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē papildus iekļauts "skolas piens" 2x 250ml un "skolas auglis"

Medmāsa
Marija Antonova
Rok. Nr. M-07958

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm Ventspils

Pirmdiena 12.10.2026		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERGĒNI
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 13.10.2026		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERGĒNI
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	
Biezaīs 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
Skolas auglis		100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:			19.45	28.87	104.67	776.2	
Trešdiena 14.10.2026		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERGĒNI
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	
Ūdens ar citronu		200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize		30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Skolas auglis		100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:			28.81	24.04	124.07	765.33	
Ceturtdiena 15.10.2026		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERGĒNI
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 16.10.2026		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERGĒNI
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	
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 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 tiek iekļauts "skolas piens" 2x250ml un "skolas auglis"

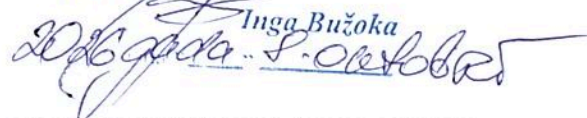
10.–12. klašu izglītojamo ēdināšanu organizē saskaņā ar izvēles ēdienkarti, pamatojoties uz Ministru kabineta noteikumiem Nr.172, 13.03.2012. Pielikumu Nr.2

Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. 107088

ĒDIENKARTE **Launags (L)**

12.10.2026

 Ventspils 4.vidusskolas
 Direktore

 Inga Bužoka


Launags			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļh.	Kcal
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

13.10.2026

Launags			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļh.	Kcal
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

14.10.2026

Launags			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļh.	Kcal
A07	Cīsiņi	60	8.88	7.60	0	153
	Svaigs tomāts	50	0.50	0.10	0.9	6.10
A01	Kviešu maize ar saulespuķu sēklām	20	2,160	1,980	9,120	62,940
	Tēja	200	0,320	0,030	11,273	46,642

15.10.2026

Launags			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļh.	Kcal
A01,A07	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/20	2,182	3,151	13,181	89,811
A01	Kviešu maize	20	2,160	1,980	9,120	62,940
	Tēja	200	0,320	0,030	11,273	46,642

16.10.2026

Launags			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļh.	Kcal
A07, A01	Pankūkas ar ievārījumu	120/15	6.50	11.1	40.8	301
	Tēja	200	0,320	0,030	11,273	46,642

 Medmāsa
 Marija Antonova
 Rēķ. Nr. M-17038

