APSTIPRINU

Ventspils 4.vidusskolas
Direktore
Inga Bužoka
2026.gada 20.11.

# ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
## Ventspils

| Pirmdiena 23.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 24.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | |
| Panna cotta ar ķīseli | 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 |
| | Kopā: | 22.96 | 26.07 | 84.1 | 681.3 | |

| Trešdiena 25.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Šķelto zirņu zupa ar krējumu | 200/10 | 6.90 | 5 | 17.60 | 139.50 | A07 |
| Tvaicētu rīsu plovs 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 26.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vārīti kartupeļi. 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 | |
| Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | 65 | A01 |
| | Kopā: | 24.1 | 18.82 | 63.48 | 609.8 | |

| Piektdiena 27.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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**

**2x nedēļā papildus iekļauts "skolas piens" 2x250ml un "skolas auglis"**

APSTIPRINU

Ventspils 4.vidusskolas
Direktore
Inga Bužoka
2026.gada "20." novembris

# ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm
## Ventspils

| Pirmdiena 23.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 24.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | |
| Panna cotta ar ķīseli | 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 |
| | Kopā: | 24.16 | 27.64 | 88.54 | 723.5 | |

| Trešdiena 25.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Šķelto zirņu zupa ar krējumu | 250/10 | 7.80 | 6.20 | 21.40 | 158 | A07 |
| Tvaicētu rīsu plovs 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 26.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vārīti kartupeļi. 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 | |
| Rudzu maize | 30 | 1.86 | 0.3 | 13.74 | 65 | A01 |
| | Kopā: | **26.62** | **23.42** | **80.73** | **700.85** | |

| Piektdiena 27.11.2026 | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhi. | Kalorijas | ALERGĒNI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | |

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

**2x nedēļā papildus 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

APSTIPRINU

Ventspils 4.vidusskolas
Direktore
Inga Bužoka
2026.gada 20. novembrī

# ĒDIENKARTE
## Launags

**23.11.2026**

| Launags | | | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļh. | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A01,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 | 0,320 | 0,030 | 11,273 | 46,642 |

**24.11.2026**

| Launags | | | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļh. | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A01, A07 | Vārīti makaroni ar sieru | 120/20 | 9.60 | 5 | 30.4 | 198 |
| | Auglis | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,750 | 68,175 |
| | Tēja | 200 | 0,320 | 0,030 | 11,273 | 46,642 |

**25.11.2026**

| Launags | | | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļh. | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A01, A07 | Pankūkas ar ievārījumu | 120/15 | 6,5 | 11,1 | 40,8 | 301 |
| A07 | Kakao ar pienu | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 |

**26.11.2026**

| Launags | | | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļh. | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A01, A07 | Karstmaizes ar sieru | 40X2 | 13 | 16.40 | 16.40 | 314 |
| | Tēja | 200 | 0,320 | 0,030 | 11,273 | 46,642 |

**27.11.2026**

| Launags | | | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļh. | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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