SIA Latgales Optima

Ēdienkarte

1.-4.klases

07.09.-11.09.2025

Apstiprinu
DVĢ direktore:

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Svaigi tomāti	1/50	0,30	10.7	0.5$.	0,1	1.8	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,29	91,01	1.83	5,19	9.23	7
3	Vārīti makaroni ar gaļu	1/150/30	0.80	401.58	13.8	19,21	43.4	1
4	Kafijas dzēriens	1/180	0,24	65,27	2,52	2,25	0,72	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Auglis (apelsīns)	1/100	0.29	45.36	1.08	0,24	9,72	
			2,20	**708,20**	**22,98**	**27,35**	**92,43**	
	Otrdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/50	0,16	34,56	0,68	2,09	3,26	
2	Piena zupa ar rīsiem	1/200	0,28	108,9	3,85	2,65	17,41	7
3	Mājas cepetis	150/40	1,27	357,29	11,97	22,20	25,74	
4	Tēja	1/180	0,05	18,01	-	-	9,78	
5	Auglis (mandarīns)	110	0,38	42,13	0,9	-	8,91	
6	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,20	**608,03**	**19,00**	**27,12**	**74,88**	
	Trešdiena							
1	Burkānu salāti	1/40	0,10	43,6	0,52	2,54	3,88	
2	Borščs ar krējumu	200/10	0,32	96,09	1,78	5,61	9,63	7
3	Vistas gaļas gulašs	40/50	0,96	198,1	11,58	13,78	6,95	1
4	Vārīti griķi	1/120	0,35	180,03	6,17	3,47	31,02	7
5	Kakao	1/180	0,24	74,45	3,05	2,91	9,01	7
6	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
7	Auglis (banāns)	70	0,17	63,63	1,05	0,07	14,7	
			2,20	**703,04**	**25,75**	**28,56**	**84,97**	
	Ceturtdiena							
1	Burkānu salāti ar kukurūzu	1/50	0,16	47,06	0,82	2,64	5	
2	Zirņu zupa ar krējumu	1/200/10	0,32	142,53	4,96	6,27	14,01	7
3	Cepta vistas gaļa	1/60	0,78	200,47	9,77	13,3	10,99	
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Ogu dzēriens	1/180	0,27	29,48	0,29	0,14	6,76	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	9,36	19,56	1
7	Auglis	1/90	0,27	20,2	0,72	0	0,64	
			2,20	**749,92**	**26**	**25,37**	**106,72**	
	Piektdiena							
1	Biešu salāts	1/50	0,12	50,14	0,69	3,34	4,33	
2	Cepta vistas fileja	1/65	1,19	196,52	15,98	12,09	6,6	1,3
3	Vārīti kartupeļi	1/130	0,30	102,09	2,83	2,25	17,63	7
4	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	25/120	0,48	146,2	6,80	3,48	20,43	7
5	Tēja	1/180	0,05	18,01	-	-	9,78	
6	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,20	**559,10**	**27,90**	**21,74**	**68,55**	

Apstiprinu: D.Mazaļevska

Saskaņots: skolas medmāsa

Alergēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli(glutenu)
A03 olas un to produkti
A04 Zivis un to produkti
A05 zemesrieksti un to produkti
A07 piens un tā produkti
A08 Rieksti un to produkti