

SIA Latgales Optima

Ēdienkarte

5.-6.klases

12.10.-16.10.2026.

Apstiprinu

DVĢ direktore:


Oksana Petaško

	Ceturtdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/60	0.19	59,90	0,80	2,56	2,92	
2	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	142.53	4.96	6.27	14.01	1,7
3	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1.15	402.33	17.41	17.3	37.40	
4	Bumbieru kompots	1/200	0.16	36,88	0.16	0.12	8.57	
5	Maize	1/40	0.12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Auglis(banāns)	80	0.20	72,72	1,2	0.39	16,80	
7			2.40	808,64	27,73	27	99,48	
1	Redīsu un burkānu salāti	1/70	0.28	40	0.78	0,77	2,77	
2	Boršs ar krējumu	200/10	0,30	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3	Vistas gaļas kotlete	1/80	1,01	275.03	12.80	18.93	14.09	1
4	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5	Kafijas dzēriens	1/200	0.27	72,54	2,8	2,5	9,69	7
6	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
7	Auglis (banāns)	80	0.20	72,72	1,2	0.39	16,80	
			2.40	819,42	27,20	31,04	104,52	
	Skolas auglis	100						
	Piektdiena							
1	Burkānu salāti	1/60	0.15	80,33	0,77	3,66	6,62	
2	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	1/75	1,16	306,8	12,78	24,87	8,57	1,3,7
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.81	3.26	2.60	20.37	7
4	Cepumi	1/30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91	1,3,7
5	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6	Ķiršu ķīselis	1/180	0.39	70.38	0.58	0.007	17	
			2.40	800,01	22,96	35,64	93,03	
1	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi	1/70	0.27	51,72	1,06	3,57	3,85	
2	Vistas gaļas nūjiņas	1/80	1,04	269,73	12,55	18,91	12,83	1
3	Vārīti makaroni	1/150	0.28	219.9	6.24	2.66	41.76	1
4	Biezpiena sieriņš	1/40	0.55	210	4.5	6	30.8	7
5	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6	Tēja ar citronu	1/200	0.14	21,66	0,09	0,01	5,29	
			2.40	863,29	27,64	31,51	113,37	

Apstiprinu:



D.Mazaļevska

Saskaņots:



skolās medmāsa

J. Oļševska

Alerģēni:

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

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Ol.balt.	Tauki	Ogļh.	
1	Salāti "Mozaika"	1/70	0.27	61,59	1,03	3.62	6,08	
2	Dārzenu zupa ar krējumu	200/10	0.32	90.3	1.94	5.9	8.06	7
3	Malta cūkgaļas šņicele	1/80	1,10	325,79	11,32	24,96	14,68	1
4	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6	Sulas dzēriens	1/200	0,31	65.08	0.24	-	16.03	
			2.40	852,94	23,97	37	106,17	
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0.16	44,99	0.96	3.06	3.64	
2	Siera zupa	200/10	0.42	142.8	5.42	8.67	10.86	7
3	Vistas gaļas gulašs	50/50	1,16	244.66	14.36	17.54	7.34	1
4	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.13	3.80	3.34	38.59	7
5	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6	Kakao	1/200	0.27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
			2.40	813,58	31.13	36.21	90.00	
	Skolas piens	250ml						
	Otrdiena							
1	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0.17	72.20	1.08	3.62	4.02	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3	Cūkgaļas stroganovs	50/60	1.30	264.6	15.11	19.87	6.34	1.7
4	Vārīti griķi	1/150	0.44	226.10	7.42	5.1	39.64	7
5	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
6	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.40	804,39	32.20	33.81	90	
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0.16	44,99	0.96	3,06	3,64	
2	Piena zupa ar rīsiem	1/200	0.28	108.9	3.85	2.65	17.41	7
3	Cepta vistas gaļa	1/70	1.41	304.65	17.78	21.85	3.73	
4	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5	Ābolu kompots	1/200	0.15	39.16	0.16	0.32	8.81	
6	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.40	807,88	32.19	30.90	94,91	
	Skolas auglis	100						
	Trešdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/60	0.15	48,84	0.90	2,47	3.62	
2	Cepta vistas fileja omletē	1/70	1.25	216.3	18.01	12.92	7.05	1,7,3
3	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59	7
4	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.9	3.24	10.01	7
5	Smalkmaizīte	1/40	0.30	174.6	3.9	5.6	27.15	1,3,7
6	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.40	820,84	33.71	28,43	105,98	
1	Biešu salāti	1/60	0.14	64.88	0.83	3.19	67,47	
2	Cūkgaļas cepetis	50/20	1.17	230.9	14.41	13.86	4.66	
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117,7	3,26	2,60	20,34	7
4	Kukurūzas pārslas ar putukrējumu	20/50	0.54	281,7	3.33	16.99	32,98	7
5	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
6	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.40	809,47	25,03	37	90	
	Skolas piens	250ml						

Alerģēni:

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