SIA Latgales Optima

Ēdienkarte

1.-4.klases

02.11.-06.11.2026

Apstiprinu

DVĢ direktore: Oksana Petaško

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Burkānu salāts "Mozaika"	1/70	0,30	61,59	1,03	3,68	6,08	
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	Sulas dzēriens	1/180	0.24	65,08	0,24	-	16,03	
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Auglis (apelsīns)	1/90	0.29	37.26	1.08	0.24	9.72	
			2,20	**750,80**	**21,18**	**28,68**	**104,02**	
	Skolas piens	250ml						
	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**	
	Skolas auglis	100						
	Trešdiena							
1	Biešu salāti	1/40	0,10	43,25	0,55	2,60	4,98	
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	**702,69**	**25,78**	**28,62**	**86,07**	
	Skolas piens	250ml						
	Ceturtdiena							
1	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	1/60	0,16	46,32	0,91	2,06	3,78	
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	11,3	10,99	
4	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5	Zemeņu dzēriens	1/180	0.27	29.48	0.29	0.14	6.76	
6	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	7,05	19.56	1
7	Auglis	1/90	0,27	20,2	0,72	0	0,64	
			2.20	**749,18**	**26,09**	**29,48**	**97,50**	
	Skolas auglis	100						
	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 rīsi	1/150	0,30	204,1	3,8	3,84	38,59	7
4	Biezpiena sieriņš	1/40	0,48	210	4,5	6	30,8	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	**678,77**	**26,57**	**25,45**	**99,88**	

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