SIA Latgales Optima

Ēdienkarte

1.-4.klases

09.11.-13.11.2026.

Apstiprinu
DVĢ direktores p.d. S. Gabrāne

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Svaigi tomāti	1/50	0.30	10,7	0,55	0.1	1,8	
2	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0.33	90.3	1.94	5.9	8.06	7
3	Cūkgaļas malta šnicele	1/65	0.84	244,63	8,57	18,49	11,55	1,3
4	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6	Tēja	1/180	0,05	18,01	-	-	9,78	
7	Auglis (ābols)	1/100	0,28	48	0,4	0,8	9,8	
			2.20	**721,82**	**20,90**	**28,31**	**102,31**	
	Skolas piens	250ml						
	Otrdiena							
1	Redīsu un burkānu salāti	1/50	0,21	28,55	0,55	2,05	1,98	
2	Piena zupa ar rīsiem	200	0,28	108,9	3,85	2,65	17,41	7
3	Cūkgaļas stroganovs	40/50	1,05	195,1	12,16	14,5	3,99	1,7
4	Vārīti griķi	1/120	0.36	180.03	6,17	3,47	31,02	7
5	Kakao	1/180	0.24	74.54	3.05	2.91	9.01	7
6	Maize	1/20	0.06	47.16	1.6	0.18	9.78	1
			2.20	**634,28**	**27.38**	**25,76**	**73,19**	
	Skolas auglis	100						
	Trešdiena							
1	Burkānu salāti ar kukurūzu	1/50	0.16	47,06	0.82	2,64	5	
2	Cepta vistas fileja omletē	1/70	1.25	216.3	18.01	12.92	7.05	1,7,3
3	Kartupeļu biezenis	1/130	0.30	100,4	2.8	2,07	17,63	7
4	Augļu kompots	1/180	0,16	33,41	0,23	0.18	7,71	
5	Auglis (banāns)	1/100	0,27	90,9	1,5	0,1	21	
6	Maize	1/20	0,06	47,16	1,6	0,18	9,78	1
			2.20	**535,23**	**24,90**	**18,09**	**68,17**	
	Skolas piens	250ml						
	Ceturtdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/50	0.16	34,56	0,68	2,09	3,26	
2	Boršč̌s ar krējumu	200/10	0,32	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1.41	402.33	17.41	17.3	37.40	
4	Tēja	1/180	0,05	18,01	-	-	9.78	7
5	Maize	1/20	0.06	47.16	1.6	0.18	9.78	1
6	Auglis (apelsīns)	80	0,20	34,02	0,81	0,18	7,29	
7			**2.20**	**632,17**	**22,28**	**25,36**	**77,14**	
	Skolas auglis	100						
	Piektdiena							
1	Ķīnas kāpostu salāti	1/50	0.19	36,09	0.74	2,55	2.56	
2	Vistas gaļas nūjiņas	1/60	0.80	195,2	9,45	13,1	10,31	1,3
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.81	3.26	2.60	20.37	7
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	Kafijas dzēriens	1/180	0,24	65,29	2,52	2,25	8,72	7
			2.20	**671,55**	**22,07**	**26,68**	**82,73**	

Apstiprinu: D.Mazaļevska

Saskaņots: skolas medmāsa I. Oliševska

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