SIA Latgales Optima

Ēdienkarte
5.-6.klases
09.11.-13.11.2026.

Apstiprinu
DVĢ direktores p.i. S. Gabrēne

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Salāti "Mozaika"	1/70	0.27	61,59	1,03	3.62	6,08	
2	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	90.3	1.94	5.9	8.06	7
3	Malta cūkgaļas šnicele	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						

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

SIA Latgales Optima

Ēdienkarte

5.-6.klases

09.11.-13.11.2026.

Apstiprinu
DVĢ direktores p.i. S. Gabrāne

	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	Boršč̌s 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: skolas medmāsa I. Olišēviča

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