SIA Latgales Optima

Ēdienkarte
5.-6.klases
23.11.-27.11.2026.

Apstiprinu
DVĢ direktores

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Burkānu salāti "Mozaika"	1/70	0.27	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	1/150/40	0.93	445.2	15.75	23.18	43.4	1
4	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Auglis (ābols)	1/90	0.27	43,80	0.36	0.72	8,82	
			2,40	**800,96**	**22,41**	**33,13**	**103,12**	
1	Vitamīnu salāti	1/70	0,36	57,96	0,93	4,12	4,29	
2	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0.31	119.87	4.67	2.7	19.22	7
3	Sautēta vistas gaļa tomātu mērcē	50/50	1,14	249.6	13.99	19,26	6.02	1
4	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59	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
7	Auglis (ābols)	1/90	0.27	43,80	0,36	0,72	8,82	
			2.40	**789,62**	**26,95**	**31**	**101,49**	
	Skolas piens	250ml						
	Otrdiena							
1	Sv.kāpostu un burkānu salāti	1/80	0,20	61,77	1,22	4.08	5,05	
2	Mājas cepetis	200/50	1,44	419,86	14,62	26,31	31,15	
3	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
4	Smalkmaizīte	1/40	0,33	174.6	3.9	5.6	27.15	1,3,7
5	Auglis (banāns)	70	0,20	63.63	1.05	0.07	14.7	
6	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0,36	19.56	1
			2,40	**852,33**	**24,29**	**36.44**	**106,80**	
1	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi	1/70	0.27	51,72	1,06	3,57	3,85	
2	Vistas frikasē ar dārzeņiem	100	1,20	259.97	10,51	21,52	14.09	1
3	Vārīti makaroni	150	0.28	215,9	6.24	2.66	41.76	1
4	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0,36	19.56	1
5	Cepumi	30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91	1,3,7
6	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
			2,40	**817,35**	**23,62**	**32,25**	**108,18**	
	Skolas auglis	100						
	Trešdiena							
1	Biešu salāti	1/80	0.17	86,5	1,11	5,20	9,96	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3	Vistas gaļas gulašs	50/50	1,16	244,66	14,36	17,54	7,34	1
4	Vārīti griķi	1/150	0.44	226.10	7.42	5.1	37.64	7
5	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
6	Maize	1/20	0.06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2.40	**814,32**	**33,27**	**36,12**	**90,19**	
1	Sv.kāpostu un gurķu salāti	1/60	0,21	47,78	0,91	3,50	5,43	
2	Boršča ar krējumu	200/10	0,32	96,09	1.78	5.61	9.63	7
3	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	1/75	1,16	306,8	12,78	24,87	8,57	1,7
4	Vārīti makaroni	150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Sulas dzēriens	200	0.31	65.08	0,24	-	16.03	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2.40	**825,93**	**25,15**	**37**	**100,98**	
	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

23.11.-27.11.2026.

Apstiprinu
DVĢ direktores p.i. S.Gabrāne

	Ceturtdiena							
1	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	1/70	0.18	54.05	1.07	3.57	4.42	
2	Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu	200/8	0.46	146.08	5.20	8.12	13.01	7
3	Vārīti cīsiņi	1/70	0.96	232.68	7.07	22.12	1.33	
4	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
5	Zemeņu dzēriens	200	0.30	57.10	0.32	0.16	10.51	
6	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0,36	19.56	1
			2.40	**800.09**	**23.10**	**36.99**	**90.59**	
1	Salāti "Mozaika"	1/60	0.23	53,14	0,88	3,16	5,30	
2	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	142.53	4.96	6.27	14.01	7
3	Vistas gaļas plācenīši	1/80	1.01	275,03	12,8	18,93	14,09	1
4	Vārīti kartupeļi	150	0,34	109	3.2	0,16	23,68	
5	Piena mērce	50	0,11	43,31	1,36	2,04	4,87	1,7
5	Kakao	200	0.27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
6	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0,36	19.56	1
			2.40	**800,01**	**29,79**	**34,16**	**91,52**	
	Skolas auglis	100						
	Piektdiena							
1	Biešu salāti	1/80	0.17	86.5	1.11	5.2	9.96	
2	Cepta vistas fileja ar sieru	1/65	1.24	211.09	18.12	12.95	6.16	1,3,7
3	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204.1	3,8	3.84	38.59	7
4	Šokolādes krēms ar putukrējumu	50/15	0.53	184.02	2.91	14.52	11.58	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	**800**	**29.14**	**36.87**	**90.84**	
1	Ķīnas kāpostu salāts ar gurķi	1/60	0,24	44,33	1,12	3,06	3,30	
2	Sautēta cūkgaļa tomātu mērcē	50/50	0.93	212.2	14.94	14.02	6.73	1
3	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6,24	2,66	41,76	1
4	Maize	1/20	0.06	47.14	1.6	0.18	9.78	1
5	Sulas kīselis	180	0.34	140.38	0.58	0.07	27	
6	Cepumi	30	0.22	130,4	2,37	4,14	20,91	1.3
			2.40	**837,49**	**28,45**	**27,19**	**109,71**	

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