

Ēdienkarte nedēļai: 12.10.2026 - 16.10.2026

2.vidusskola Ēdināšana PB

Grupa: 1-4

Pirmdiena 12.10.2026				Otrdiena 13.10.2026				Trešdiena 14.10.2026				Ceturtdiena 15.10.2026				Piektdiena 16.10.2026			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar kartupeļiem [A07] (150g/37,3 kcal) "Slinkie" vareņiķi [A01, A03, A07] (100g/175,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/58,5 kcal) Saldskābmaize [A01] (21g/53,7 kcal) Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal) Smalkmaizīte [A01, A03, A07] (60g/217,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar cūkgaļu, krējumu [A07] (262g/161,2 kcal) "Slinkie" kāpostu tīteņi [A01, A07] (220g/318,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A03, A07, A11] (35g/118,4 kcal) Kakao [A07] (200g/87,7 kcal) Auglis (80g/41,8 kcal) Skolas auglis (100g/48,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm [A03, A07] (170g/104,9 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Kartupeļu biezenis 130 [A07] (130g/117,3 kcal) Dabīgā maltā šnicele [A01, A03] (75g/299,0 kcal) Tomātu salāti ar krējumu [A07] (50g/18,1 kcal) Tēja ar cukuru (205g/20,3 kcal) Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal) Banāni (60g/52,2 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu [A04, A07] (100g/46,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (21g/53,7 kcal) Makaroni ar gaļu 150 [A01, A03] (150g/338,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu (60g/59,4 kcal) Biezpiena sierīņš vai biezpiena masa [A07] (45g/97,0 kcal) Sulas dzēriens (200g/58,5 kcal) Skolas auglis (100g/48,0 kcal)				Pusdienas Mājas solanka [A07] (222g/120,7 kcal) Plovs [A01] (150g/350,9 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Burkānu salāti ar eļļu (50g/41,6 kcal) Smalkmaizīte [A01, A03, A07] (60g/217,0 kcal) Sula (200g/95,6 kcal) Auglis (80g/41,8 kcal)			
29,5	87,4	21,6	664,2	24,4	86,6	36,8	775,1	32,4	77,8	38,8	797,7	25,2	87,6	27,6	701,4	28,2	113,9	39,5	931,5
Uzturvērtības kopā 29,5 87,4 21,6 664,2 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,3000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,4 86,6 36,8 775,1 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 9,5000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,4 77,8 38,8 797,7 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 5,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,2 87,6 27,6 701,4 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 5,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,2 113,9 39,5 931,5 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 1,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 124g; Augļi un ogas 780g; Dārzeņi 545g; Kartupeļi 286g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 310g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 693g;

Sagatavoja: L.Krilova