APSTIPRINU
M.Smirnova

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

2.vidusskola Ēdināšana PB

Grupa: 1-4

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas Dārzāju zupa [A07] (148g/50,6 kcal) Makaroni ar sieru un sviestu [A01, A03, A07] (180g/334,5 kcal) Tēja ar cukuru (205g/20,3 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Maltas gaļas cīsiņš [A01, A03, A07, A11] (50g/177,9 kcal) Pica [A01, A03, A06, A07, A10] (110g/322,3 kcal) Apelsīni (70g/28,0 kcal) Burkānu salāti ar eļļu (50g/41,6 kcal) Skolas auglis (100g/48,0 kcal) Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal)				**Pusdienas** Zupa zemnieku gaumē ar auzu pārslām [A01, A07] (150g/61,3 kcal) Kartupeļi vārīti-garnīram 130 [A07] (130g/121,0 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/26,7 kcal) Dabīgā šnicele [A01, A03] (91g/416,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu (60g/59,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Tēja ar cukuru (205g/20,3 kcal) Biezpiena sieriņš vai biezpiena masa [A07] (45g/97,0 kcal)				**Pusdienas** Biešu zupa ar cūkgaļu, krējumu [A07] (262g/161,2 kcal) Rīsi vārīti 130 [A01, A07] (130g/207,5 kcal) Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (190g/287,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/58,5 kcal) Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal) Skolas auglis (100g/48,0 kcal)				**Pusdienas** Buljonu zupa ar grūbām [A01, A07] (150g/91,0 kcal) Plovs [A01] (150g/350,9 kcal) Svaigi tomāti (50g/8,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Keksi- mafini [A01, A03, A07] (53g/191,9 kcal) Sula apelsīnu (200g/88,0 kcal)				**Pusdienas** Skābu kāpostu zupa ar grūbām [A01, A07] (145g/46,5 kcal) Slinkie kāpostu tīteņi [A01, A07] (195g/364,2 kcal) Jogurts [A07] (200g/188,0 kcal) Smalkmaizīte [A01, A03, A07] (60g/217,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A03, A07, A11] (35g/118,4 kcal)			
41,2	**145,2**	**52,0**	**1209,1**	**33,7**	**76,0**	**47,3**	**866,0**	**34,9**	**104,3**	**43,5**	**948,8**	**24,7**	**88,2**	**26,1**	**794,4**	**31,4**	**99,2**	**45,4**	**934,1**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
41,2	**145,2**	**52,0**	**1209,1**	**33,7**	**76,0**	**47,3**	**866,0**	**34,9**	**104,3**	**43,5**	**948,8**	**24,7**	**88,2**	**26,1**	**794,4**	**31,4**	**99,2**	**45,4**	**934,1**
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 6,0000				**Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 5,0000**				**Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 7,5000**				**Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 0,0000**				**Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 0,0000**			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 77g; Augļi un ogas 550g; Dārzeņi 532g; Kartupeļi 203g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 392g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 817g;

Sagatavoja: L.Krilova

APSTIPRINU
M.Smirnova

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

2.vidusskola Ēdināšana PB

Grupa: Launags

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Launags Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g/255,2 kcal) Sula apelsīnu (200g/88,0 kcal)				**Launags** Ķirbju pankūkas [A01, A03, A07] (140g/234,6 kcal) Kakao [A07] (200g/87,7 kcal)				**Launags** Mannas saldais ar ķīseli [A01, A07] (200g/207,1 kcal) Keksi- mafini [A01, A03, A07] (53g/191,9 kcal)				**Launags** Makaroni ar gaļu 150 [A01, A03] (150g/338,4 kcal) Smalkmaizīte [A01, A03, A07] (60g/217,0 kcal) Tēja ar cukuru (205g/20,3 kcal)				**Launags** Šokolādes krēms ar ķīseli no sulas [A01, A07] (200g/299,2 kcal) Prjaniki [A01, A03, A05, A06, A07, A08, A10, A11] (34g/179,5 kcal)			
19,0	**40,1**	**11,8**	**343,2**	**10,5**	**41,0**	**12,8**	**322,3**	**7,2**	**58,6**	**2,9**	**399,0**	**19,8**	**64,6**	**26,3**	**575,7**	**8,5**	**60,7**	**15,6**	**478,7**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
19,0	**40,1**	**11,8**	**343,2**	**10,5**	**41,0**	**12,8**	**322,3**	**7,2**	**58,6**	**2,9**	**399,0**	**19,8**	**64,6**	**26,3**	**575,7**	**8,5**	**60,7**	**15,6**	**478,7**
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,0000				**Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 12,0000**				**Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 17,0000**				**Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 5,0000**				**Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 20,0000**			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 94g; Augļi un ogas 260g; Dārzeņi 140g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 59g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 265g;

Sagatavoja: L.Krilova

APSTIPRINU
M.Smirnova

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

2.vidusskola Ēdināšana PB

Grupa: 5-7

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas Dārzāju zupa [A07] (148g/50,6 kcal) Makaroni ar sieru un sviestu [A01, A03, A07] (180g/334,5 kcal) Tēja ar cukuru (205g/20,3 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Maltas gaļas cīsiņš [A01, A03, A07, A11] (50g/177,9 kcal) Pica [A01, A03, A06, A07, A10] (110g/322,3 kcal) Apelsīni (70g/28,0 kcal) Burkānu salāti ar eļļu (50g/41,6 kcal) Skolas auglis (100g/48,0 kcal) Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal)				**Pusdienas** Zupa zemnieku gaumē ar auzu pārslām [A01, A07] (150g/61,3 kcal) Kartupeļi vārīti-garnīram 130 [A07] (130g/121,0 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/26,7 kcal) Dabīgā šnicele [A01, A03] (91g/416,4 kcal) Biešu salāti ar eļļu (60g/59,4 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Tēja ar cukuru (205g/20,3 kcal) Biezpiena sieriņš vai biezpiena masa [A07] (45g/97,0 kcal)				**Pusdienas** Biešu zupa ar cūkgaļu, krējumu [A07] (262g/161,2 kcal) Rīsi vārīti 130 [A01, A07] (130g/207,5 kcal) Cūkgaļas gulašs [A01, A07] (190g/287,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/58,5 kcal) Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal) Skolas auglis (100g/48,0 kcal)				**Pusdienas** Buljonu zupa ar grūbām [A01, A07] (150g/91,0 kcal) Plovs [A01] (150g/350,9 kcal) Svaigi tomāti (50g/8,7 kcal) Saldskābmaize [A01] (25g/63,9 kcal) Keksi- mafini [A01, A03, A07] (53g/191,9 kcal) Sula apelsīnu (200g/88,0 kcal)				**Pusdienas** Skābu kāpostu zupa ar grūbām [A01, A07] (145g/46,5 kcal) Slinkie kāpostu tīteņi [A01, A07] (195g/364,2 kcal) Jogurts [A07] (200g/188,0 kcal) Smalkmaizīte [A01, A03, A07] (60g/217,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A03, A07, A11] (35g/118,4 kcal)			
41,2	**145,2**	**52,0**	**1209,1**	**33,7**	**76,0**	**47,3**	**866,0**	**34,9**	**104,3**	**43,5**	**948,8**	**24,7**	**88,2**	**26,1**	**794,4**	**31,4**	**99,2**	**45,4**	**934,1**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
41,2	**145,2**	**52,0**	**1209,1**	**33,7**	**76,0**	**47,3**	**866,0**	**34,9**	**104,3**	**43,5**	**948,8**	**24,7**	**88,2**	**26,1**	**794,4**	**31,4**	**99,2**	**45,4**	**934,1**
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 6,0000				**Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 5,0000**				**Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 7,5000**				**Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 0,0000**				**Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 0,0000**			
(18-36)	(79-144)	(23-27)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-27)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-27)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-27)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-27)	(700-960)
Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 77g; Augļi un ogas 550g; Dārzeņi 532g; Kartupeļi 203g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 392g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 817g;

Sagatavoja: L.Krilova

APSTIPRINU
M.Smirnova

Ēdienkarte nedēļai: 09.11.2026 - 13.11.2026

2.vidusskola Ēdināšana PB

Grupa: Briva pārdošana

Pirmdiena 09.11.2026				Otrdiena 10.11.2026				Trešdiena 11.11.2026				Ceturtdiena 12.11.2026				Piektdiena 13.11.2026			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
Kartupeļu biezenis 130 [A07] (130g/117,3 kcal) Makaroni ar sieru un sviestu [A01, A03, A07] (180g/334,5 kcal) Maltas gaļas cīsiņš [A01, A03, A07, A11] (50g/177,9 kcal) Kurzemes strogonovs [A01, A07] (100g/276,2 kcal) Rauga pankūkas ar krējumu [A01, A03, A07] (170g/436,3 kcal) Sula apelsīnu (200g/88,0 kcal) Siera-olu salati [A03, A07] (100g/278,9 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (50g/44,1 kcal) Burkānu salāti ar eļļu (50g/41,6 kcal) Biezpiena sacepums ar krējumu [A01, A03, A07] (120g/255,2 kcal)				Kartupeļu biezenis 130 [A07] (130g/117,3 kcal) Rīsi vārīti 130 [A01, A07] (130g/207,5 kcal) Cūkgalas malta šnicele [A01, A03, A07, A11] (75g/257,9 kcal) Ķirbju pankūkas [A01, A03, A07] (140g/234,6 kcal) Kartupeļu sacepums ar gaļu [A01, A07] (195g/260,2 kcal) Gulašs [A01] (100g/260,4 kcal) Makaroni ar gaļu 150 [A01, A03] (150g/338,4 kcal) Šokolādes krēms ar ķīseli no sulas [A01, A07] (200g/299,2 kcal) Ar sieru cepta vistas fileja 70 [A03, A07] (70g/144,7 kcal) Sulas dzēriens (200g/50,4 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu (50g/44,1 kcal) Dārzeņu vinegrets ar olu [A03] (150g/144,7 kcal)				Karbonāde [A01, A03] (60g/254,3 kcal) Kartupeļu biezenis 130 [A07] (130g/117,3 kcal) Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (170g/390,8 kcal) Sautēti rīsi ar burkāniem * [A01] (150g/154,4 kcal) Sulas dzēriens (200g/58,5 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/26,7 kcal) Maizes zupa ar putukrējumu [A01, A07, A12] (115g/221,1 kcal) Kotletes, plācenīši no maltās gaļas [A01, A03, A07, A11] (50g/172,1 kcal) Burkānu salāti ar eļļu (50g/41,6 kcal) Biešu salāti ar eļļu (60g/59,4 kcal)				Kartupeļu biezenis 130 [A07] (130g/117,3 kcal) Cepti vistas šķiņķīši 60 (60g/142,9 kcal) Vārīti griķi 130 [A01, A07] (130g/231,4 kcal) "Slinkie" kāpostu tīteņi [A01, A07] (220g/318,0 kcal) Karbonāde [A01, A03] (60g/254,3 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/26,7 kcal) Pankūkas pildītas ar biezpienu, ar krējumu [A01, A03, A07] (115g/314,2 kcal) Sulas dzēriens (200g/58,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem, eļļu (100g/73,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem, eļļu (100g/92,3 kcal)				Kartupeļu biezenis 130 [A07] (130g/117,3 kcal) Sautētas aknas krējuma mērcē 50/50 [A01, A07] (100g/178,1 kcal) Mājas sautējums ar gaļu un burkāniem (175g/340,8 kcal) Makaroni ar sieru un sviestu [A01, A03, A07] (180g/334,5 kcal) Sulas dzēriens (200g/50,4 kcal) Vārīti griķi 130 [A01, A07] (130g/231,4 kcal) Dārzeņi sautēti ar sviestu [A07, A09] (150g/96,8 kcal) Dabīgā šnicele [A01, A03] (91g/416,4 kcal) Vistas gaļas gulašs [A01] (129g/171,9 kcal)			
85,3	**177,3**	**110,9**	**2050,0**	**95,2**	**204,2**	**127,4**	**2359,4**	**59,4**	**153,7**	**71,2**	**1496,2**	**66,3**	**151,2**	**84,0**	**1628,7**	**88,2**	**157,0**	**104,4**	**1937,6**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
85,3	**177,3**	**110,9**	**2050,0**	**95,2**	**204,2**	**127,4**	**2359,4**	**59,4**	**153,7**	**71,2**	**1496,2**	**66,3**	**151,2**	**84,0**	**1628,7**	**88,2**	**157,0**	**104,4**	**1937,6**
Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 12,0000				**Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 30,6000**				**Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 28,0000**				**Sāls(g): 3,9000 ; Cukurs(g): 14,3000**				**Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 3,0000**			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)				Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 372g; Augļi un ogas 552g; Dārzeņi 991g; Kartupeļi 811g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 982g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 600g;

Sagatavoja: L.Krilova