

## Ēdienkarte nedēļai: 02.03.2026 - 06.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (1.-12.klase)

Grupa: 10-12kl

Pirmdiena 02.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 03.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 04.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>45,6</b>	<b>124,3</b>	<b>44,6</b>	<b>1038,1</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>32,2</b>	<b>68,1</b>	<b>38,2</b>	<b>753,4</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>35,6</b>	<b>127,8</b>	<b>50,6</b>	<b>1122,7</b>
Zirņu zupa ar gaļu b12 (250g)	12,0	25,2	19,3	322,7	Cepta vistas fileja b12 (100g)	18,7	0,0	9,6	168,8	Makaronu, vistas gaļas zupa b12 (227g)	6,6	12,9	8,5	155,2
Maltas gaļas mērce b12 [A01] (149g)	16,3	9,0	16,5	195,8	Vārīti kartupeļi b12 (200g)	3,6	26,0	0,2	119,2	Sardeles b12 (75g)	6,6	1,8	13,9	158,5
Makaroni vārīti b12 [A01] (150g)	10,2	49,8	5,8	291,6	Krējuma mērce b12 (50g)	1,7	2,1	10,7	110,7	Makaroni vārīti b12 [A01] (150g)	10,2	49,8	5,8	291,6
Ķīnas kāpostu, gurķu salāti ar krējumu b12 (102g)	2,6	2,8	2,7	46,0	Ķīnas kāpostu, gurķu salāti ar eļļu b12 (100g)	2,1	3,2	3,2	51,0	Krējuma mērce b12 (45g)	1,4	1,9	9,7	99,5
Multiaugļu dzēriens b12 (150g)	1,5	24,0	0,0	102,0	Karamelizētas auzu pārsas, putukrējums, ogu ķīselis b12 [A01, A07] (150g)	4,1	28,4	12,4	242,6	Kāpostu salāti ar eļļu (50g)	0,9	3,2	3,0	44,4
Rupjmaize [A01] (30g)	3,0	13,5	0,3	80,0	Sēklu maize 2 [A01, A11] (20g)	2,0	8,4	2,1	61,1	Biezpiena sieriņš [A07] (38g)	4,4	10,0	9,3	141,4
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>45,6</b>	<b>124,3</b>	<b>44,6</b>	<b>1038,1</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>32,2</b>	<b>68,1</b>	<b>38,2</b>	<b>753,4</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>35,6</b>	<b>127,8</b>	<b>50,6</b>	<b>1122,7</b>
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>					<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 8,9000</b>					<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,3000</b>				
Nav atbilstošu MK noteikumu	20-37	90-147	27-38	800-980	Nav atbilstošu MK noteikumu	20-37	90-147	27-38	800-980	Nav atbilstošu MK noteikumu	20-37	90-147	27-38	800-980
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 108g; Augļi un ogas 195g; Dārzeņi 631g; Kartupeļi 427g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 285g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 355g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

## Ēdienkarte nedēļai: 02.03.2026 - 06.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (1.-12.klase)

Grupa: 10-12kl

Ceturtdiena 05.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 06.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>33,7</b>	<b>78,0</b>	<b>36,0</b>	<b>776,7</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>35,1</b>	<b>84,5</b>	<b>25,8</b>	<b>734,4</b>
Zivju pirkstiņi b12 (100g)	20,9	6,7	7,7	179,1	Miežu putraimu,kartupeļu biezputra ar žāvētu gaļu b12 [A01] (320g)	11,6	44,9	13,9	350,7
Vārīti kartupeļi b12 (165g)	2,9	21,4	0,1	98,4	paprika,burkāni,tomāti v2,3,d (100g)	1,2	4,6	0,2	24,6
Siera mērce b12 [A07] (50g)	1,7	0,6	8,0	80,6	Biezpiena saldā masa ar zemenēm b12 [A07] (174g)	17,7	22,8	9,5	265,6
Cepti dārzeņi b12. (150g)	3,5	5,8	12,8	152,0	Kefīrs b12 (100g)	2,8	4,1	2,0	45,5
Kāpostu,tomātu salāti ar eļļu 1 (60g)	0,8	3,0	6,0	70,1	Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0
Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0					
Augļi- āboli (120g)	0,5	11,8	1,0	57,6					
Sulas uzputenis [A01] (150g)	1,6	20,6	0,2	90,9					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>33,7</b>	<b>78,0</b>	<b>36,0</b>	<b>776,7</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>35,1</b>	<b>84,5</b>	<b>25,8</b>	<b>734,4</b>
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,6000</b>					<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,0000</b>				
Nav atbilstošu MK noteikumu	20-37	90-147	27-38	800-980	Nav atbilstošu MK noteikumu	20-37	90-147	27-38	800-980
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 108g; Augļi un ogas 195g; Dārzeņi 631g; Kartupeļi 427g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 285g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 355g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

## Ēdienkarte nedēļai: 02.03.2026 - 06.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (1.-12.klase)

Grupa: 5-9.klase

Pirmdiena 02.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 03.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 04.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>44,4</b>	<b>118,9</b>	<b>44,5</b>	<b>1006,1</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>36,3</b>	<b>78,0</b>	<b>41,9</b>	<b>851,8</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>34,9</b>	<b>90,7</b>	<b>57,5</b>	<b>1019,6</b>
Zirņu zupa ar gaļu b12 (250g)	12,0	25,2	19,3	322,7	Cepta vistas fileja b12 (100g)	18,7	0,0	9,6	168,8	Makaronu, vistas gaļas zupa b12 (227g)	6,6	12,9	8,5	155,2
Maltas gaļas mērce b12 [A01] (149g)	16,3	9,0	16,5	195,8	Vārīti kartupeļi b12 (125g)	2,2	16,2	0,1	74,5	Sardeles b12 (100g)	8,8	2,4	18,5	211,3
Makaroni vārīti b12 [A01] (150g)	10,2	49,8	5,8	291,6	Ķīnas kāpostu, redīsu salāti ar krējumu (50g)	1,4	1,9	4,1	49,9	Makaroni vārīti b12 [A01] (150g)	10,2	49,8	5,8	291,6
Ķīnas kāpostu, gurķu salāti ar krējumu b12 (102g)	2,6	2,8	2,7	46,0	Krējuma mērce b12 (35g)	1,2	1,5	7,5	77,4	Krējuma mērce b12 (45g)	1,4	1,9	9,7	99,5
Multiaugļu dzēriens b12 (150g)	1,5	24,0	0,0	102,0	Karamelizētas auzu pārsas, putukrējums, ogu ķīselis b12 [A01, A07] (200g)	5,6	38,0	16,5	323,4	Kāpostu salāti ar eļļu (50g)	0,9	3,2	3,0	44,4
Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0	Piens (149g)	4,3	7,0	3,7	78,6	Biezpiena sieriņš [A07] (38g)	4,4	10,0	9,3	141,4
					Rupjmaize b12 [A01] (30g)	2,9	13,4	0,4	79,2	Sēklu maize D [A01, A11] (24g)	2,6	10,5	2,7	76,2
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>44,4</b>	<b>118,9</b>	<b>44,5</b>	<b>1006,1</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>36,3</b>	<b>78,0</b>	<b>41,9</b>	<b>851,8</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>34,9</b>	<b>90,7</b>	<b>57,5</b>	<b>1019,6</b>
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>					<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 11,2000</b>					<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,3000</b>				
Nav atbilstošu MK noteikumu	18-36	79-144	23-37	700-960	Nav atbilstošu MK noteikumu	18-36	79-144	23-37	700-960	Nav atbilstošu MK noteikumu	18-36	79-144	23-37	700-960
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 102g; Augļi un ogas 207g; Dārzeņi 481g; Kartupeļi 392g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 285g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 520g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

## Ēdienkarte nedēļai: 02.03.2026 - 06.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (1.-12.klase)

Grupa: 5-9.klase

Ceturtdiena 05.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 06.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>32,5</b>	<b>84,0</b>	<b>27,4</b>	<b>723,3</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>35,1</b>	<b>84,5</b>	<b>25,8</b>	<b>734,4</b>
Zivju pirkstiņi b12 (100g)	20,9	6,7	7,7	179,1	Miežu putraimu,kartupeļu biezputra ar žāvētu gaļu b12 [A01] (320g)	11,6	44,9	13,9	350,7
Vārīti kartupeļi b12 (200g)	3,5	25,9	0,1	119,3	paprika,burkāni,tomāti v2,3,d (100g)	1,2	4,6	0,2	24,6
Siera mērce b12 [A07] (50g)	1,7	0,6	8,0	80,6	Biezpiena saldā masa ar zemenēm b12 [A07] (174g)	17,7	22,8	9,5	265,6
Kāpostu,tomātu salāti ar eļļu 1 (100g)	1,4	5,0	10,0	116,6	Kefirs b12 (100g)	2,8	4,1	2,0	45,5
Sulas uzputenis [A01] (150g)	1,6	20,6	0,2	90,9	Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0
Augļi- āboli (120g)	0,5	11,8	1,0	57,6					
Rupjmaize b12 [A01] (30g)	2,9	13,4	0,4	79,2					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>32,5</b>	<b>84,0</b>	<b>27,4</b>	<b>723,3</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>35,1</b>	<b>84,5</b>	<b>25,8</b>	<b>734,4</b>
<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 9,0000</b>					<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,0000</b>				
Nav atbilstošu MK noteikumu	18-36	79-144	23-37	700-960	Nav atbilstošu MK noteikumu	18-36	79-144	23-37	700-960
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 102g; Augļi un ogas 207g; Dārzeņi 481g; Kartupeļi 392g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 285g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 520g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

## Ēdienkarte nedēļai: 02.03.2026 - 06.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (1.-12.klase)

Grupa: d

Pirmdiena 02.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 03.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 04.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>45,5</b>	<b>124,2</b>	<b>44,7</b>	<b>1037,3</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>34,9</b>	<b>64,8</b>	<b>33,6</b>	<b>708,7</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>27,7</b>	<b>77,9</b>	<b>37,4</b>	<b>770,1</b>
Zirņu zupa ar gaļu b12 (250g)	12,0	25,2	19,3	322,7	Cepta vistas fileja b12 (100g)	18,7	0,0	9,6	168,8	Makaronu, vistas gaļas zupa b12 (227g)	6,6	12,9	8,5	155,2
Maltas gaļas mērce b12 [A01] (149g)	16,3	9,0	16,5	195,8	Vārīti kartupeļi b12 (100g)	1,8	13,0	0,1	59,6	Sardeles b12 (75g)	6,6	1,8	13,9	158,5
Makaroni vārīti b12 [A01] (150g)	10,2	49,8	5,8	291,6	Cepti dārzeņi b12. (100g)	2,2	3,7	8,6	101,3	Griķi vārīti b12 [A01] (150g)	5,2	26,0	3,2	153,4
Ķīnas kāpostu, gurķu salāti ar krējumu b12 (102g)	2,6	2,8	2,7	46,0	Krējuma mērce b12 (35g)	1,2	1,5	7,5	77,4	svaigu kāpost, burkānu salāti b12 (100g)	1,7	5,9	2,1	49,1
Multiaugļu dzēriens b12 (150g)	1,5	24,0	0,0	102,0	Ķīnas kāpostu, gurķu salāti ar eļļu b12 (100g)	2,1	3,2	3,2	51,0	Sulas dzēriens b12 (194g)	0,3	7,9	0,0	33,3
Rupmaize b12 [A01] (30g)	2,9	13,4	0,4	79,2	Karamelizētas auzu pārsas, ogu ķīselis gp [A01] (154g)	6,1	39,2	2,6	205,0	Biezpiena siersīņš [A07] (38g)	4,4	10,0	9,3	141,4
					Kefīrs b12 (100g)	2,8	4,2	2,0	45,6	Rupmaize b12 [A01] (30g)	2,9	13,4	0,4	79,2
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>45,5</b>	<b>124,2</b>	<b>44,7</b>	<b>1037,3</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>34,9</b>	<b>64,8</b>	<b>33,6</b>	<b>708,7</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>27,7</b>	<b>77,9</b>	<b>37,4</b>	<b>770,1</b>
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>					<b>Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 9,5000</b>					<b>Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 13,7000</b>				
Nav atbilstošu MK noteikumu	0-0	0-0	0-0	0-0	Nav atbilstošu MK noteikumu	0-0	0-0	0-0	0-0	Nav atbilstošu MK noteikumu	0-0	0-0	0-0	0-0
Sāls(g): 0-0 ; Cukurs(g): 0-0					Sāls(g): 0-0 ; Cukurs(g): 0-0					Sāls(g): 0-0 ; Cukurs(g): 0-0				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 114g; Augļi un ogas 204g; Dārzeņi 828g; Kartupeļi 196g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 285g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 371g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

## Ēdienkarte nedēļai: 02.03.2026 - 06.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (1.-12.klase)

Grupa: d

Ceturtdiena 05.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 06.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>34,9</b>	<b>76,3</b>	<b>42,5</b>	<b>841,3</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>35,9</b>	<b>87,2</b>	<b>26,7</b>	<b>756,3</b>
Zivju pirkstiņi b12 (100g)	20,9	6,7	7,7	179,1	Miežu putraimu,kartupeļu biezputra ar žāvētu gaļu b12 [A01] (340g)	12,4	47,6	14,8	372,6
Cepti dārzeņi b12. (200g)	4,5	7,6	17,1	202,7	paprika,burkāni,tomāti v2,3,d (100g)	1,2	4,6	0,2	24,6
Siera mērce b12 [A07] (50g)	1,7	0,6	8,0	80,6	Biezpiena saldā masa ar zemenēm b12 [A07] (174g)	17,7	22,8	9,5	265,6
Kāpostu,tomātu salāti ar eļļu 1 (80g)	1,2	4,1	8,0	93,3	Kefīrs b12 (100g)	2,8	4,1	2,0	45,5
Rupjmaize [A01] (40g)	4,0	18,0	0,4	106,7	Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0
Sulas uzputenis [A01] (200g)	2,1	27,5	0,3	121,3					
Augļi- āboli (120g)	0,5	11,8	1,0	57,6					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>34,9</b>	<b>76,3</b>	<b>42,5</b>	<b>841,3</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>35,9</b>	<b>87,2</b>	<b>26,7</b>	<b>756,3</b>
<b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 11,5000</b>					<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,0000</b>				
Nav atbilstošu MK noteikumu	0-0	0-0	0-0	0-0	Nav atbilstošu MK noteikumu	0-0	0-0	0-0	0-0
Sāls(g): 0-0 ; Cukurs(g): 0-0					Sāls(g): 0-0 ; Cukurs(g): 0-0				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 114g; Augļi un ogas 204g; Dārzeņi 828g; Kartupeļi 196g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 285g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 371g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

## Ēdienkarte nedēļai: 02.03.2026 - 06.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (1.-12.klase)

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 02.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 03.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 04.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>40,1</b>	<b>105,7</b>	<b>40,4</b>	<b>893,6</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>29,8</b>	<b>81,8</b>	<b>27,5</b>	<b>700,7</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>34,5</b>	<b>111,1</b>	<b>43,4</b>	<b>985,6</b>
Zirņu zupa ar gaļu b12 (200g)	9,5	20,1	15,4	258,2	Cepta vistas fileja b12 (80g)	14,9	0,0	7,6	135,0	Vistas gaļas zupa ar makaroniem b12 (150g)	7,1	15,0	1,3	103,0
Maltas gaļas mērce b12 [A01] (149g)	16,3	9,0	16,5	195,8	Vārīti kartupeļi b12 (200g)	3,5	25,9	0,1	119,3	Sardeles b12 (75g)	6,6	1,8	13,9	158,5
Makaroni vārīti b12 [A01] (150g)	10,2	49,8	5,8	291,6	Krējuma mērce b12 (50g)	1,6	2,2	10,8	110,3	Makaroni vārīti b12 [A01] (150g)	10,2	49,8	5,8	291,6
Ķīnas kāpostu, gurķu salāti ar krējumu b12 (102g)	2,6	2,8	2,7	46,0	Ķīnas kāpostu, redīsu salāti ar krējumu (70g)	1,9	2,7	5,7	69,9	Krējuma mērce b12 (45g)	1,4	1,9	9,7	99,5
Multiaugļu dzēriens b12 (150g)	1,5	24,0	0,0	102,0	Karamelizētas auzu pārsas, ogu ķīselis gp [A01] (200g)	7,9	51,0	3,3	266,2	Kāpostu salāti ar eļļu (50g)	0,9	3,2	3,0	44,4
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>40,1</b>	<b>105,7</b>	<b>40,4</b>	<b>893,6</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>29,8</b>	<b>81,8</b>	<b>27,5</b>	<b>700,7</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>34,5</b>	<b>111,1</b>	<b>43,4</b>	<b>985,6</b>
<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>					<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 11,7000</b>					<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,3000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 93g; Augļi un ogas 223g; Dārzeņi 434g; Kartupeļi 424g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 262g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 235g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

## Ēdienkarte nedēļai: 02.03.2026 - 06.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (1.-12.klase)

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 05.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 06.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>31,1</b>	<b>70,5</b>	<b>21,8</b>	<b>614,6</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>25,8</b>	<b>74,7</b>	<b>19,9</b>	<b>597,7</b>
Zivju pirkstiņi b12 (100g)	20,9	6,7	7,7	179,1	Miežu putrainu,kartupeļu	8,2	32,1	9,9	249,7
Vārīti kartupeļi b12 (200g)	3,5	25,9	0,1	119,3	biezputra ar žāvētu gaļu b12 [A01]				
Siera mērce b12 [A07] (40g)	1,3	0,5	6,4	64,5	(228g)				
Kāpostu,tomātu salāti ar eļļu 1	0,9	3,4	7,0	81,6	paprika,burkāni,tomāti v2,3,d	0,6	2,7	0,1	14,8
(70g)					(60g)				
Sulas uzputenis [A01] (150g)	1,6	20,6	0,2	90,9	Biezpiena saldā masa ar	16,3	20,3	8,9	242,0
Rupmaize b12 [A01] (30g)	2,9	13,4	0,4	79,2	zemenēm b12 [A07] (160g)				
					Augļi- āboli (130g)	0,5	12,7	1,0	62,4
					Sulas dzēriens b12 (146g)	0,2	6,9	0,0	28,8
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>31,1</b>	<b>70,5</b>	<b>21,8</b>	<b>614,6</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>25,8</b>	<b>74,7</b>	<b>19,9</b>	<b>597,7</b>
<b>Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 8,7000</b>					<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 17,7000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 93g; Augļi un ogas 223g; Dārzeņi 434g; Kartupeļi 424g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 262g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 235g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca