

Ēdienkarte nedēļai: 09.03.2026 - 13.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola)

Grupa: 3-6 g

Pirmdiena 09.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 10.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 11.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	6,6	30,4	5,2	194,5	Brokastis	5,4	20,6	2,7	129,0	Brokastis	12,7	35,4	9,4	284,6
Sausās brokastu pārslas,piens v1,2,3,d (150g)	6,2	20,6	4,4	146,5	Mannā biežputra ar ievārījumu ,sviestu v2,3,d [A01] (180g)	5,3	19,8	2,7	125,2	Sēklu maize ar biezpienu,krējumu v1, [A01, A11] (68g)	8,5	12,7	5,4	139,9
Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Rīsu sausmaizītes (16g)	0,1	0,8	0,0	3,8	Kafija ar pienu v1 (153g)	3,7	10,0	3,0	82,3
Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Augļi- āboli (130g)	0,5	12,7	1,0	62,4
Pusdienas	20,3	61,6	15,9	472,8	Pusdienas	22,7	40,7	36,0	580,5	Pusdienas	16,5	45,9	25,2	490,8
Vistas gaļas mērce ar saldo krējumu v1,v2 [A01, A07] (90g)	9,7	3,7	8,8	134,4	Vistas gaļas kotlete v1 [A03] (90g)	13,4	0,4	21,1	248,4	Skābeņu zupa ar žāvētu gaļu v1,2 [A01, A03] (230g)	7,0	9,0	17,0	217,5
Makaroni vārti v1,v2 [A01] (140g)	6,7	32,4	3,2	184,7	Kartupeļu biežputra ar sviestu v2,3,d (180g)	3,8	22,6	2,8	130,7	Rupjmaize v1,2 [A01] (36g)	3,5	16,2	0,4	96,1
Tomāti,svaigi gurķi v1,v2 (53g)	0,5	1,7	0,1	9,7	Biešu-marinēto gurķu,zirnīšu salāti ar eļļu v1 (48g)	0,8	3,7	2,8	42,7	Kafijas krēms ,ogu mērce v1 [A07] (164g)	6,0	20,7	7,8	177,2
Kakao ķīselis,piens v2,3,d (160g)	3,4	23,8	3,8	144,0	Sulas dzēriens v1,v2,v3 (180g)	0,3	4,0	0,0	17,3					
					Biezpiena sierīšs v1,2,3,d [A07] (38g)	4,4	10,0	9,3	141,4					
Launags	7,3	14,3	10,7	183,5	Launags	5,4	28,6	10,5	229,2	Launags	7,9	25,9	12,6	260,5
Miežu pārslu piena zupa v1,v2 (220g)	2,6	5,3	3,1	59,7	Kefīra-ābolu kūka v1,v2 [A01, A03] (94g)	5,4	28,6	10,5	229,2	Rupjmaize ar kūpinātu šķiņķi,svaigu gurķi v1,v2 [A01] (74g)	6,7	17,2	10,2	200,1
Sēklu maize ar kausētu sieru v1,2 [A01, A11] (40g)	4,7	9,0	7,6	123,8	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Dārzeņu plate v1,v2 (60g)	0,7	1,9	0,1	11,2
										Cepumi v1 [A01, A07] (10g)	0,5	6,8	2,3	49,2
										Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Uzturvērtības kopā	34,2	106,3	31,8	850,8	Uzturvērtības kopā	33,5	89,9	49,2	938,7	Uzturvērtības kopā	37,1	107,2	47,2	1035,9
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,4000					Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 14,8000					Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 8,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
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 132g; Augļi un ogas 383g; Dārzeņi 336g; Kartupeļi 269g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 151g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1202g;

Sagatavoja: Odeta Briede

Ēdienkarte nedēļai: 09.03.2026 - 13.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola)

Grupa: 3-6 g

Ceturtdiena 12.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 13.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	6,4	34,5	8,3	237,4	Brokastis	8,1	22,5	7,5	189,4
Kukurūzas putraimu, biežputra ar sviestu, ievārījumu v2 (180g)	6,3	33,7	8,3	233,6	Baltmaize ar tunča - olu masu v1.v2 [A01, A03, A04, A11] (60g)	7,7	12,7	6,7	141,4
Rīsu sausmaizītes (16g)	0,1	0,8	0,0	3,8	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0
Pusdienas	29,0	54,5	20,5	515,6	Pusdienas	25,6	56,5	24,6	559,9
Cūkgaiņas karbonāde cepta, panēta v1 [A01, A03] (90g)	16,4	6,2	6,9	151,9	Cīsiņi vārīti v1 (50g)	7,1	0,7	5,8	83,6
Vārīti kartupeļi v1 (180g)	2,3	16,7	0,1	76,7	Risoto ar kukurūzu v3,d (140g)	2,9	31,2	3,0	163,7
Mērce piena v1.v2.v3 [A01] (50g)	1,7	5,3	5,8	79,3	Siera mērce v1.v2 [A01] (60g)	3,3	5,0	7,0	95,4
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu v1 (40g)	0,7	2,7	3,0	40,6	Dārzeni plate v1,v2 (60g)	0,7	1,9	0,1	11,2
Jogurts ar piņgraudu šokolādes bumbiņām v1,v2,v3 [A07] (180g)	7,9	23,6	4,7	167,1	Saldā biezpiena masa ar ogu masu v2,3,d [A07] (140g)	11,6	17,7	8,7	206,0
Launags	12,7	34,1	9,5	271,5	Launags	2,6	17,2	5,0	123,8
Piena zupa ar auzu pārslām v2 [A01] (200g)	7,0	20,9	5,6	161,4	Smalkmaizīte v1,v2 (55g)	2,6	17,2	5,0	123,8
Sēklu maize ar sieru v1,v2 [A01, A11] (37g)	5,7	13,2	3,9	110,1	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Uzturvērtības kopā	48,1	123,1	38,3	1024,5	Uzturvērtības kopā	36,3	96,2	37,1	873,1
Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 0,9000					Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 10,1000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 132g; Augļi un ogas 383g; Dārzeni 336g; Kartupeļi 269g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 151g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1202g;

Sagatavoja: Odeta Briede

Ēdienkarte nedēļai: 09.03.2026 - 13.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola)

Grupa: 1-2

Pirmdiena 09.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 10.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 11.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	6,6	30,4	5,2	194,5	Brokastis	4,5	17,3	2,3	108,2	Brokastis	11,3	30,6	8,5	249,7
Sausās brokastu pārslas,piens v1,2,3,d (150g)	6,2	20,6	4,4	146,5	Mannā biežputra ar ievārījumu ,sviestu v2,3,d [A01] (150g)	4,4	16,5	2,3	104,4	Sēklu maize ar biezpienu,krējumu v1, [A01, A11] (58g)	7,2	10,8	4,7	119,4
Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Rīsu sausmaizītes (16g)	0,1	0,8	0,0	3,8	Kafija ar pienu v1 (153g)	3,7	10,0	3,0	82,3
Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0
Pusdienas	18,3	55,9	14,2	426,6	Pusdienas	20,8	38,2	33,3	538,4	Pusdienas	12,8	38,6	18,6	379,2
Vistas gaļas mērce ar saldo krējumu v1,v2 [A01, A07] (80g)	8,6	3,3	7,8	119,4	Vistas gaļas kotlete v1 [A03] (80g)	11,9	0,4	18,7	220,8	Skābeņu zupa ar žāvētu gaļu v3,d [A01, A03] (250g)	6,5	12,0	11,4	176,0
Makaroni vārti v1,v2 [A01] (130g)	6,2	30,1	3,0	171,5	Kartupeļu biežputra ar sviestu v2,3,d (160g)	3,4	20,1	2,5	116,2	Rupjmaize v1,2 [A01] (20g)	1,9	9,0	0,2	53,4
Tomāti,svaigi gurķi v1,v2 (53g)	0,5	1,7	0,1	9,7	Biešu-marinēto gurķu,zirnīšu salāti ar eļļu v1 (48g)	0,8	3,7	2,8	42,7	Kefīra krēms,ogu mērce v1 [A07] (150g)	4,4	17,6	7,0	149,8
Kakao ķīselis,piens v2,3,d (140g)	3,0	20,8	3,3	126,0	Sulas dzēriens v1,v2,v3 (180g)	0,3	4,0	0,0	17,3					
					Biezpiena sierīšs v1,2,3,d [A07] (38g)	4,4	10,0	9,3	141,4					
Launags	7,1	13,8	10,4	178,1	Launags	7,5	31,0	11,6	257,9	Launags	7,6	25,3	12,6	256,8
Miežu pārslu piena zupa v1,v2 (200g)	2,4	4,8	2,8	54,3	Kefīra ābolkūka v2 [A01, A03] (99g)	7,5	31,0	11,6	257,9	Rupjmaize ar kūpinātu šķiņķi,svaigu gurķi v1,v2 [A01] (74g)	6,7	17,2	10,2	200,1
Sēklu maize ar kausētu sieru v1,2 [A01, A11] (40g)	4,7	9,0	7,6	123,8	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Dārzeni plate v1,v2 (40g)	0,4	1,3	0,1	7,5
										Cepumi v1 [A01, A07] (10g)	0,5	6,8	2,3	49,2
										Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Uzturvērtības kopā	32,0	100,1	29,8	799,2	Uzturvērtības kopā	32,8	86,5	47,2	904,5	Uzturvērtības kopā	31,7	94,5	39,7	885,7
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,2000					Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 11,8000					Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 7,5000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800
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 114g; Augļi un ogas 362g; Dārzeni 327g; Kartupeļi 257g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 127g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1093g;

Sagatavoja: Odeta Briede

Ēdienkarte nedēļai: 09.03.2026 - 13.03.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola)

Grupa: 1-2

Ceturtdiena 12.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 13.03.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	5,7	30,7	7,3	211,4	Brokastis	7,2	21,0	6,8	172,9
Kukurūzas putraimu, biezputra ar sviestu, ievārījumu v2 (160g)	5,6	29,9	7,3	207,6	Baltmaize ar tunča - olu masu v1.v2 [A01, A03, A04, A11] (53g)	6,8	11,2	6,0	124,9
Rīsu sausmaizītes (16g)	0,1	0,8	0,0	3,8	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0
Pusdienas	23,6	47,2	18,1	443,8	Pusdienas	22,1	47,4	21,2	476,5
Cūkgaiņas karbonāde cepta, panēta v1 [A01, A03] (69g)	12,6	4,8	5,3	116,5	Cīsiņi vārīti v1 (50g)	7,1	0,7	5,8	83,6
Vārīti kartupeļi v1 (160g)	2,0	14,8	0,1	68,2	Risoto ar kukurūzu v3,d (120g)	2,5	26,7	2,6	140,3
Mērce piena v1.v2.v3 [A01] (50g)	1,7	5,3	5,8	79,3	Siera mērce v1.v2 [A01] (50g)	2,7	4,2	5,9	79,5
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu v1 (42g)	0,7	2,7	3,0	40,6	Dārzeni plate v1,v2 (60g)	0,7	1,9	0,1	11,2
Jogurts ar piņgraudu šokolādes bumbiņām v1,v2,v3 [A07] (150g)	6,6	19,6	3,9	139,2	Saldā biezpiena masa ar ogu masu v2,3,d [A07] (110g)	9,1	13,9	6,8	161,9
Launags	12,7	34,1	9,5	271,5	Launags	2,6	17,2	5,0	123,8
Piena zupa ar auzu pārslām v2 [A01] (200g)	7,0	20,9	5,6	161,4	Smalkmaizīte v1,v2 (55g)	2,6	17,2	5,0	123,8
Sēklu maize ar sieru v1,v2 [A01, A11] (37g)	5,7	13,2	3,9	110,1	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Uzturvērtības kopā	42,0	112,0	34,9	926,7	Uzturvērtības kopā	31,9	85,6	33,0	773,2
Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 0,9000					Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 7,9000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 114g; Augļi un ogas 362g; Dārzeni 327g; Kartupeļi 257g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 127g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1093g;

Sagatavoja: Odeta Briede