

Ēdienkarte nedēļai: 25.05.2026 - 29.05.2026

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

Grupa: 10-12kl

Pirmdiena 25.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 26.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 27.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	37,1	109,1	38,4	943,4	Pusdienas	34,2	86,0	31,4	706,3	Pusdienas	34,9	98,3	36,3	867,2
Plovs b12 (340g)	16,7	59,6	24,2	522,7	Cūkgaļas bumbņas mērcē b12 (140g)	18,8	2,9	22,7	223,7	Vistu šķiņķi cepti b12 [A03] (116g)	19,0	5,4	17,6	264,3
Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar krējumu b12 (100g)	2,0	2,5	2,2	38,2	Vārīti rīsi b12 (150g)	7,5	57,3	3,6	288,3	Vārīti kartupeļi b12 (200g)	3,5	26,0	0,2	119,3
Zivju zupa b12 [A04] (260g)	8,9	11,8	6,7	142,6	Sausās brokastu pārslas ar jogurtu S [A01, A07, A08] (124g)	3,6	7,7	2,2	64,9	Piena mērce b12 [A01, A07] (40g)	1,3	5,7	4,7	69,9
Augļi- āboli (110g)	0,4	10,8	0,9	52,8	Svaigu tomātu salāti ar krējumu vi (50g)	0,8	1,9	2,5	33,3	Kāpostu (jauno), burkānu salāti ar eļļu (100g)	1,4	7,0	6,0	88,6
Rupjmaize v1,2 [A01] (36g)	3,5	16,2	0,4	96,1	Rupjmaize v1,2 [A01] (36g)	3,5	16,2	0,4	96,1	Mannas uzpūtenis ar pienu b12 [A01] (220g)	5,3	27,6	2,7	155,0
Kefīrs b12 (200g)	5,6	8,2	4,0	91,0						Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0
										Sēklu maize 2 [A01, A11] (40g)	4,0	16,8	4,3	122,1
Uzturvērtības kopā	37,1	109,1	38,4	943,4	Uzturvērtības kopā	34,2	86,0	31,4	706,3	Uzturvērtības kopā	34,9	98,3	36,3	867,2
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 0,0000					Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 0,0000					Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,8000				
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 142g; Augļi un ogas 273g; Dārzeņi 482g; Kartupeļi 313g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 287g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 648g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

Ēdienkarte nedēļai: 25.05.2026 - 29.05.2026

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

Grupa: 10-12kl

Ceturtdiena 28.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 29.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	35,1	84,5	25,8	734,4	Pusdienas	15,8	81,6	23,5	601,5
Miežu putraimu, kartupeļu biezputra ar žāvētu gaļu b12 [A01] (320g)	11,6	44,9	13,9	350,7	kūka [A01, A07] (100g)	9,1	36,6	13,3	303,0
paprika, burkāni, tomāti v2,3,d (100g)	1,2	4,6	0,2	24,6	Multiaugļu dzēriens b12 (200g)	2,0	32,0	0,0	136,0
Biezpiena saldā masa ar zemenēm b12 [A07] (174g)	17,7	22,8	9,5	265,6	Sakņu rosols [A03, A07] (150g)	4,7	13,0	10,2	162,5
Kefīrs b12 (100g)	2,8	4,1	2,0	45,5					
Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0					
Uzturvērtības kopā	35,1	84,5	25,8	734,4	Uzturvērtības kopā	15,8	81,6	23,5	601,5
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,0000					Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 5,0000				
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 142g; Augļi un ogas 273g; Dārzeņi 482g; Kartupeļi 313g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 287g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 648g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

Ēdienkarte nedēļai: 25.05.2026 - 29.05.2026

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

Grupa: 5-9.klase

Pirmdiena 25.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 26.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 27.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	35,8	107,9	38,1	931,0	Pusdienas	30,9	51,6	39,1	624,3	Pusdienas	35,0	96,9	40,1	898,1
Plovs b12 (340g)	16,7	59,6	24,2	522,7	Cūkgaļas bumbņas mērcē b12 (140g)	18,8	2,9	22,7	224,0	Vistu šķiņķi cepti b12 [A03] (116g)	19,0	5,4	17,6	264,3
Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar krējumu b12 (100g)	2,0	2,5	2,2	38,2	Kartupeļu biezputra [A07] (150g)	4,7	25,3	11,1	218,9	Griķi vārīti b12 [A01] (150g)	5,1	26,1	3,3	153,6
Zivju zupa b12 [A04] (260g)	8,9	11,8	6,7	142,6	Svaigu tomātu salāti ar krējumu v2 (60g)	0,9	2,3	2,7	37,3	Krējuma mērce b12 (45g)	1,4	1,9	9,7	99,5
Augļi- āboli (110g)	0,4	10,8	0,9	52,8	Sausās brokastu pārslas ar jogurtu S [A01, A07, A08] (124g)	3,6	7,7	2,2	64,9	Kāpostu (jauno), burkānu salāti ar eļļu (50g)	0,7	3,5	3,0	44,3
Rupjmaize v1,2 [A01] (36g)	3,5	16,2	0,4	96,1	Rupmaize b12 [A01] (30g)	2,9	13,4	0,4	79,2	Mannas uzpūtenis ar pienu b12 [A01] (270g)	5,9	39,7	3,0	212,1
Piens (149g)	4,3	7,0	3,7	78,6						Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0
										Sēklu maize 2 [A01, A11] (25g)	2,5	10,5	2,7	76,3
Uzturvērtības kopā	35,8	107,9	38,1	931,0	Uzturvērtības kopā	30,9	51,6	39,1	624,3	Uzturvērtības kopā	35,0	96,9	40,1	898,1
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 0,0000					Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 0,0000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 17,3000				
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 142g; Augļi un ogas 271g; Dārzeņi 408g; Kartupeļi 224g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 287g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 665g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

Ēdienkarte nedēļai: 25.05.2026 - 29.05.2026

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

Grupa: 5-9.klase

Ceturtdiena 28.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 29.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	35,1	84,5	25,8	734,4	Pusdienas	11,1	68,6	13,3	439,0
Miežu putraimu, kartupeļu biezputra ar žāvētu gaļu b12 [A01] (320g)	11,6	44,9	13,9	350,7	kūka [A01, A07] (100g)	9,1	36,6	13,3	303,0
paprika, burkāni, tomāti v2,3,d (100g)	1,2	4,6	0,2	24,6	Multiaugļu dzēriens b12 (200g)	2,0	32,0	0,0	136,0
Biezpiena saldā masa ar zemenēm b12 [A07] (174g)	17,7	22,8	9,5	265,6					
Kefīrs b12 (100g)	2,8	4,1	2,0	45,5					
Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0					
Uzturvērtības kopā	35,1	84,5	25,8	734,4	Uzturvērtības kopā	11,1	68,6	13,3	439,0
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,0000					Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 5,0000				
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 142g; Augļi un ogas 271g; Dārzeņi 408g; Kartupeļi 224g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 287g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 665g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

Ēdienkarte nedēļai: 25.05.2026 - 29.05.2026

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

Grupa: d

Pirmdiena 25.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 26.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 27.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	37,1	109,1	38,4	943,4	Pusdienas	31,6	54,5	39,9	631,3	Pusdienas	32,1	77,9	36,9	780,2
Plovs b12 (340g)	16,7	59,6	24,2	522,7	Cūkgaļas bumbņas mērcē b12 (150g)	20,1	3,1	24,4	239,8	Vistu šķiņķi cepti b12 [A03] (116g)	19,0	5,4	17,6	264,3
Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar krējumu b12 (100g)	2,0	2,5	2,2	38,2	Svaigu tomātu salāti ar krējumu vi (50g)	0,8	1,9	2,5	33,3	Vārīti kartupeļi b12 (120g)	2,1	15,6	0,1	71,6
Augļi- āboli (110g)	0,4	10,8	0,9	52,8	Cepti dārzeņi b12. (100g)	2,2	3,7	8,6	101,3	Krējuma mērce b12 (45g)	1,4	1,9	9,7	99,5
Rupjmaize v1,2 [A01] (36g)	3,5	16,2	0,4	96,1	Vārīti rīsi b12 (100g)	4,9	38,1	2,2	192,0	Kāpostu (jauno), burkānu salāti ar eļļu (50g)	0,7	3,5	3,0	44,3
Kefīrs b12 (200g)	5,6	8,2	4,0	91,0	Sausās brokastu pārslas ar jogurtu S [A01, A07, A08] (124g)	3,6	7,7	2,2	64,9	Mannas uzpūtenis ar pienu b12 [A01] (250g)	6,0	31,2	3,0	176,2
Zivju zupa b12 [A04] (260g)	8,9	11,8	6,7	142,6						Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0
										Sēklu maize 2 [A01, A11] (25g)	2,5	10,5	2,7	76,3
Uzturvērtības kopā	37,1	109,1	38,4	943,4	Uzturvērtības kopā	31,6	54,5	39,9	631,3	Uzturvērtības kopā	32,1	77,9	36,9	780,2
Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 0,0000					Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 0,0000					Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 7,0000				
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 146g; Augļi un ogas 271g; Dārzeņi 524g; Kartupeļi 244g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 295g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 688g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

Ēdienkarte nedēļai: 25.05.2026 - 29.05.2026

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

Grupa: d

Ceturtdiena 28.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 29.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	35,9	87,2	26,7	756,3	Pusdienas	15,8	81,6	23,5	601,5
Miežu putraimu, kartupeļu biezputra ar žāvētu gaļu b12 [A01] (340g)	12,4	47,6	14,8	372,6	Sakņu rosols [A03, A07] (150g)	4,7	13,0	10,2	162,5
paprika, burkāni, tomāti v2,3,d (100g)	1,2	4,6	0,2	24,6	kūka [A01, A07] (100g)	9,1	36,6	13,3	303,0
Biezpiena saldā masa ar zemenēm b12 [A07] (174g)	17,7	22,8	9,5	265,6	Multiaugļu dzēriens b12 (200g)	2,0	32,0	0,0	136,0
Kefīrs b12 (100g)	2,8	4,1	2,0	45,5					
Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0					
Uzturvērtības kopā	35,9	87,2	26,7	756,3	Uzturvērtības kopā	15,8	81,6	23,5	601,5
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 15,0000					Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 5,0000				
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 146g; Augļi un ogas 271g; Dārzeņi 524g; Kartupeļi 244g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 295g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 688g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

Ēdienkarte nedēļai: 25.05.2026 - 29.05.2026

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

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 25.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 26.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 27.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	29,4	94,9	35,4	823,2	Pusdienas	26,5	37,6	36,7	522,9	Pusdienas	32,3	84,9	33,8	781,2
Plovs b12 (300g)	14,7	52,5	21,3	461,2	Cūkgaļas bumbņas mērcē b12 (130g)	17,5	2,7	21,1	208,0	Vistu šķiņķi cepti b12 [A03] (116g)	19,0	5,4	17,6	264,3
Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar krējumu b12 (100g)	2,0	2,5	2,2	38,2	Kartupeļu biezputra [A07] (150g)	4,7	25,3	11,1	218,9	Griķi vārīti b12 [A01] (150g)	5,2	26,0	3,2	153,4
Zivju zupa 2 [A07] (193g)	6,1	13,0	7,0	139,6	Svaigu tomātu salāti ar krējumu v2 (50g)	0,7	1,9	2,3	31,1	Piena mērce b12 [A01, A07] (53g)	1,6	7,5	6,2	92,5
Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0	Sausās brokastu pārslas ar jogurtu S [A01, A07, A08] (124g)	3,6	7,7	2,2	64,9	Kāpostu (jauno), burkānu salāti ar eļļu (50g)	0,7	3,5	3,0	44,3
Augļi- āboli (120g)	0,5	11,8	1,0	57,6						Mannas uzpūtenis ar pienu b12 [A01] (220g)	5,2	28,7	2,6	159,5
Piens (149g)	4,3	7,0	3,7	78,6						Augļi- āboli (140g)	0,6	13,8	1,2	67,2
Uzturvērtības kopā	29,4	94,9	35,4	823,2	Uzturvērtības kopā	26,5	37,6	36,7	522,9	Uzturvērtības kopā	32,3	84,9	33,8	781,2
Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 0,0000					Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 0,0000					Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 7,6000				
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 143g; Augļi un ogas 448g; Dārzeņi 327g; Kartupeļi 242g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 258g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 496g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca

Ēdienkarte nedēļai: 25.05.2026 - 29.05.2026

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

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 28.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 29.05.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	25,8	74,7	19,9	597,7	Pusdienas	11,1	68,6	13,3	439,0
Miežu putraimu, kartupeļu biezputra ar žāvētu gaļu b12 [A01] (228g)	8,2	32,1	9,9	249,7	kūka [A01, A07] (100g)	9,1	36,6	13,3	303,0
paprika, burkāni, tomāti v2,3,d (60g)	0,6	2,7	0,1	14,8	Multiaugļu dzēriens b12 (200g)	2,0	32,0	0,0	136,0
Biezpiena saldā masa ar zemenēm b12 [A07] (160g)	16,3	20,3	8,9	242,0					
Augļi- āboli (130g)	0,5	12,7	1,0	62,4					
Sulas dzēriens b12 (146g)	0,2	6,9	0,0	28,8					
Uzturvērtības kopā	25,8	74,7	19,9	597,7	Uzturvērtības kopā	11,1	68,6	13,3	439,0
Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 17,7000					Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 5,0000				
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 143g; Augļi un ogas 448g; Dārzeņi 327g; Kartupeļi 242g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 258g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 496g;

Sagatavoja: Antonina Litvineca