

## Ēdienkarte nedēļai: 08.06.2026 - 12.06.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola)

Grupa: 3-6 g

Pirmdiena 08.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 09.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 10.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>10,4</b>	<b>24,6</b>	<b>11,1</b>	<b>245,8</b>	<b>Brokastis</b>	<b>6,5</b>	<b>19,2</b>	<b>8,4</b>	<b>179,3</b>	<b>Brokastis</b>	<b>17,4</b>	<b>23,3</b>	<b>10,1</b>	<b>269,6</b>
Omlete ar zaļajiem zirnīšiem v1,v2 [A03] (110g)	8,2	4,3	8,8	127,9	Auzu pārslu biezputra ar sviestu,ķirbi,linsēklām v1 [A01] (180g)	6,4	18,4	8,4	175,5	Biezpiena sacepums,skābs krējums v2 [A01, A03] (155g)	17,0	13,5	9,3	221,6
Rupjmaize ar sviestu v1,2 [A01] (20g)	1,8	8,3	1,5	60,8	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 v1 (150g)	0,0	2,2	0,0	9,1	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0
Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0										
<b>Pusdienas</b>	<b>21,4</b>	<b>55,4</b>	<b>16,4</b>	<b>425,1</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>20,6</b>	<b>52,1</b>	<b>26,2</b>	<b>529,2</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>19,2</b>	<b>52,0</b>	<b>22,4</b>	<b>494,9</b>
Maltas gaļas mērce v1 [A01] (95g)	9,2	6,1	8,5	107,5	Cepti vistas šķiņķi i majonēzes mērcē v1 (70g)	13,0	1,5	8,6	139,2	Zirņu zupa ar žāvētu gaļu v3,d (270g)	12,7	33,7	14,0	312,9
Griķi vārīti v1,v2 [A01] (150g)	5,2	26,0	3,2	153,4	Kartupeļu biezputra ar sviestu v2,3,d (180g)	3,8	22,6	2,8	130,7	Rupjmaize v1 [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0
Svaigi gurķš,marinēts gurķis v2,3,d (60g)	0,4	1,3	0,0	8,0	Ķīnas kāpostu,svaigu gurķu salāti ar krējumu v1 (85g)	2,0	2,2	7,9	88,1	Vanīļas krēms,ievārījums v1 [A07] (160g)	4,7	10,2	8,2	134,0
Sausās brokastu pārslas,piens v1,2,3,d (160g)	6,6	22,0	4,7	156,2	Sulas dzēriens v1,v2,v3 (152g)	0,4	5,4	0,1	23,7					
					Cepumi v1 [A01, A07] (30g)	1,4	20,4	6,8	147,5					
<b>Launags</b>	<b>13,0</b>	<b>44,3</b>	<b>12,5</b>	<b>342,0</b>	<b>Launags</b>	<b>5,0</b>	<b>29,2</b>	<b>6,9</b>	<b>199,0</b>	<b>Launags</b>	<b>6,8</b>	<b>19,0</b>	<b>10,2</b>	<b>207,6</b>
Piena zupa ar makaroniem v2 [A01] (250g)	9,4	34,3	6,8	236,9	plātsmaize ar drumstalām v1,v2 [A01] (90g)	5,0	29,2	6,9	199,0	Rupjmaize ar kūpinātu šķiņķi,svaigu gurķi v1,v2 [A01] (74g)	6,7	17,2	10,2	200,1
Sēklu maize ar krēmsieru v1,v2 [A01, A11] (40g)	3,6	10,0	5,7	105,1	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Tēja ar cukuru v1 (128g)	0,0	1,0	0,0	3,9
										Rīsu sausmaizītes (15g)	0,1	0,8	0,0	3,6
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>44,8</b>	<b>124,3</b>	<b>40,0</b>	<b>1012,9</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>32,1</b>	<b>100,5</b>	<b>41,5</b>	<b>907,5</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>43,4</b>	<b>94,3</b>	<b>42,7</b>	<b>972,1</b>
<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 2,2000</b>					<b>Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,5000</b>					<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 10,4000</b>				
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 109g; Augļi un ogas 409g; Dārzeni 522g; Kartupeļi 410g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 225g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 917g;

Sagatavoja: Odeta Briede

## Ēdienkarte nedēļai: 08.06.2026 - 12.06.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola)

Grupa: 3-6 g

Ceturtdiena 11.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 12.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>6,8</b>	<b>30,8</b>	<b>6,9</b>	<b>213,5</b>	<b>Brokastis</b>	<b>10,0</b>	<b>41,6</b>	<b>5,6</b>	<b>257,1</b>
Plānās pankūkas ar ievārījumu v1,v2 [A01, A03] (124g)	6,8	30,8	6,9	213,5	Picas maize v2. [A01, A03, A11] (70g)	8,5	20,6	5,5	166,2
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
					Banāns v1,v2 (100g)	1,5	21,0	0,1	90,9
<b>Pusdienas</b>	<b>17,4</b>	<b>45,2</b>	<b>27,6</b>	<b>509,7</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>22,0</b>	<b>49,4</b>	<b>20,3</b>	<b>468,2</b>
Cepta,sautēta c/galas kakla karbonāde v1,v2 (90g)	10,8	1,7	9,2	142,8	Zivju pirkstiņi ceptiv2,3,d (65g)	13,2	4,2	6,7	129,7
Vārīti kartupeļi v2,3,d (207g)	2,7	20,2	0,1	93,0	Sakņu sautējums ar saldo krējumu v1,v2 [A07] (216g)	3,7	17,9	10,1	177,0
Mērce piena v1.v2.v3 [A01] (52g)	1,7	5,3	7,4	94,3	Tomāti,svaigi gurķi v1,v2 (53g)	0,5	1,7	0,1	9,7
Burkānu, redīsu salāti ar krējumu v3,d (81g)	1,1	3,5	2,0	37,6	Mannas uzpūtenis ar pienu v2,3,d [A01] (220g)	4,6	25,6	3,4	151,8
Ogu ķīselis,putukrējums v1,v2 [A07] (146g)	1,1	14,5	8,9	142,0					
<b>Launags</b>	<b>8,4</b>	<b>18,5</b>	<b>6,9</b>	<b>169,9</b>	<b>Launags</b>	<b>3,6</b>	<b>23,4</b>	<b>6,8</b>	<b>168,8</b>
Miežu pārslu piena zupa v1,v2 (220g)	2,7	5,3	3,0	59,8	Smalkmaizīte v1,v2 (75g)	3,6	23,4	6,8	168,8
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
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>32,6</b>	<b>94,5</b>	<b>41,4</b>	<b>893,1</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>35,6</b>	<b>114,4</b>	<b>32,7</b>	<b>894,1</b>
<b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 6,4000</b>					<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 4,2000</b>				
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 109g; Augļi un ogas 409g; Dārzeņi 522g; Kartupeļi 410g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 225g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 917g;

Sagatavoja: Odeta Briede

## Ēdienkarte nedēļai: 08.06.2026 - 12.06.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola)

Grupa: 1-2

Pirmdiena 08.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 09.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 10.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>9,6</b>	<b>24,2</b>	<b>10,3</b>	<b>234,1</b>	<b>Brokastis</b>	<b>6,3</b>	<b>18,5</b>	<b>8,0</b>	<b>172,4</b>	<b>Brokastis</b>	<b>16,1</b>	<b>22,2</b>	<b>9,5</b>	<b>252,5</b>
Omlete ar zaļajiem zirnīšiem v1,v2 [A03] (100g)	7,4	3,9	8,0	116,2	Auzu pārslu biezputra ar sviestu,ķirbi,linsēklām v1 [A01] (173g)	6,2	17,7	8,0	168,6	Biezpiena sacepums,skābs krējums v2 [A01, A03] (143g)	15,7	12,4	8,7	204,5
Rupjmaize ar sviestu v1,2 [A01] (20g)	1,8	8,3	1,5	60,8	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
Tēja ar cukuru v1 (150g)	0,0	2,2	0,0	9,1	Rīsu sausmaizītes (16g)	0,1	0,8	0,0	3,8	Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0
Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0										
<b>Pusdienas</b>	<b>19,3</b>	<b>49,6</b>	<b>14,8</b>	<b>382,3</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>17,4</b>	<b>44,2</b>	<b>22,0</b>	<b>447,9</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>17,6</b>	<b>49,6</b>	<b>19,3</b>	<b>449,1</b>
Maltas gaļas mērce v1 [A01] (85g)	8,2	5,4	7,6	96,1	Cepti vistas šķiņķītis i majonēzes mērcē v1 (56g)	10,4	1,2	6,8	111,4	Zirņu zupa ar žāvētu gaļu v3,d (243g)	11,1	31,4	11,0	269,7
Griķi vārīti v1,v2 [A01] (130g)	4,5	22,5	2,8	132,9	Kartupeļu biezputra ar sviestu v2,3,d (174g)	3,7	21,8	2,7	126,4	Rupjmaize v1 [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	48,0
Svaigi gurķis,marinēts gurķis v2,3,d (51g)	0,4	1,1	0,0	6,8	Ķīnas kāpostu,svaigu gurķu salāti ar krējumu v1 (85g)	2,0	2,2	7,9	88,1	Vaniļas krēms,ievārījums v1 [A07] (157g)	4,7	10,1	8,1	131,4
Sausās brokastu pārslas,piens v1,2,3,d (150g)	6,2	20,6	4,4	146,5	Sulas dzēriens v1,v2,v3 (152g)	0,4	5,4	0,1	23,7					
					Cepumi v1 [A01, A07] (20g)	0,9	13,6	4,5	98,3					
<b>Launags</b>	<b>13,0</b>	<b>44,3</b>	<b>12,5</b>	<b>342,0</b>	<b>Launags</b>	<b>4,4</b>	<b>25,6</b>	<b>6,0</b>	<b>174,6</b>	<b>Launags</b>	<b>6,8</b>	<b>19,0</b>	<b>10,2</b>	<b>207,6</b>
Piena zupa ar makaroniem v2 [A01] (250g)	9,4	34,3	6,8	236,9	plātsmaize ar drumstalām v1,v2 [A01] (79g)	4,4	25,6	6,0	174,6	Rupjmaize ar kūpinātu šķiņķi,svaigu gurķi v1,v2 [A01] (74g)	6,7	17,2	10,2	200,1
Sēklu maize ar krēmsieru v1,v2 [A01, A11] (40g)	3,6	10,0	5,7	105,1	Tēja ar cukuru v2 (146g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Tēja ar cukuru v1 (128g)	0,0	1,0	0,0	3,9
										Rīsu sausmaizītes (15g)	0,1	0,8	0,0	3,6
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>41,9</b>	<b>118,1</b>	<b>37,6</b>	<b>958,4</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>28,1</b>	<b>88,3</b>	<b>36,0</b>	<b>794,9</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>40,5</b>	<b>90,8</b>	<b>39,0</b>	<b>909,2</b>
<b>Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 2,2000</b>					<b>Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 4,9000</b>					<b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				
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 103g; Augļi un ogas 407g; Dārzeņi 502g; Kartupeļi 401g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 203g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 881g;

Sagatavoja: Odeta Briede

## Ēdienkarte nedēļai: 08.06.2026 - 12.06.2026

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola)

Grupa: 1-2

Ceturtdiena 11.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 12.06.2026	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>6,1</b>	<b>28,5</b>	<b>6,3</b>	<b>195,2</b>	<b>Brokastis</b>	<b>10,0</b>	<b>41,6</b>	<b>5,6</b>	<b>257,1</b>
Plānās pankūkas ar ievārījumu v1,v2 [A01, A03] (113g)	6,1	28,5	6,3	195,2	Pīcas maize v2. [A01, A03, A11] (70g)	8,5	20,6	5,5	166,2
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
					Banāns v1,v2 (100g)	1,5	21,0	0,1	90,9
<b>Pusdienas</b>	<b>16,2</b>	<b>45,0</b>	<b>26,6</b>	<b>493,9</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>21,7</b>	<b>47,4</b>	<b>20,0</b>	<b>456,5</b>
Cepta,sautēta c/galas kakla karbonāde v1,v2 (80g)	9,6	1,5	8,2	127,0	Zivju pirkstiņi cepti v2,3,d (65g)	13,2	4,2	6,7	129,7
Vārīti kartupeļi v2,3,d (207g)	2,7	20,2	0,1	93,0	Sakņu sautējums ar saldo krējumu v1,v2 [A07] (216g)	3,7	17,9	10,1	177,0
Mērce piena v1.v2.v3 [A01] (52g)	1,7	5,3	7,4	94,3	Tomāti,svaigi gurķi v1,v2 (53g)	0,5	1,7	0,1	9,7
Ogu ķīselis,putukrējums v1,v2 [A07] (146g)	1,1	14,5	8,9	142,0	Mannas uzpūtenis ar pienu v2,3,d [A01] (203g)	4,3	23,6	3,1	140,1
Burkānu, redīsu salāti ar krējumu v3,d (81g)	1,1	3,5	2,0	37,6					
<b>Launags</b>	<b>8,4</b>	<b>18,5</b>	<b>6,9</b>	<b>169,9</b>	<b>Launags</b>	<b>2,6</b>	<b>17,2</b>	<b>5,0</b>	<b>123,8</b>
Miežu pārslu piena zupa v1,v2 (220g)	2,7	5,3	3,0	59,8	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
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>30,7</b>	<b>92,0</b>	<b>39,8</b>	<b>859,0</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>34,3</b>	<b>106,2</b>	<b>30,6</b>	<b>837,4</b>
<b>Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 6,3000</b>					<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 3,9000</b>				
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 103g; Augļi un ogas 407g; Dārzeņi 502g; Kartupeļi 401g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 203g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 881g;

Sagatavoja: Odeta Briede