

Ēdienkarte nedēļai: 26.05.2025 - 30.05.2025

Maltas vidusskola RV 2 /2019

Grupa: 1.-4.klase

Pirmdienā 26.05.2025				Otrdienā 27.05.2025				Trešdienā 28.05.2025				Ceturtdienā 29.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis skolas piens [A07] (250g/95,0 kcal)				Brokastis				Brokastis skolas piens [A07] (250g/95,0 kcal)			
				7,5	11,8	5,0	95,0					7,5	11,8	5,0	95,0
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (250g/99,1 kcal) Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (200g/454,5 kcal) mar.gurķi [A10] (36g/1,6 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) Ābolu sulas dzēriens (250g/75,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē [A01, A07] (75g/173,5 kcal) Burkānu un sīpolu un zaļo zirnīšu salāti [A03, A07, A10] (100g/92,1 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal) bulciņa [A01] (60g/243,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cepti vistas šķiņķīši [A03, A07, A10] (136g/183,7 kcal) Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem [A03, A07, A10] (100g/125,1 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) Kakao [A07] (250g/88,1 kcal) biezpienu sieriņš [A07] (40g/145,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (60g/162,1 kcal) Kāpostu, burkānu un paprikas salāti (100g/77,7 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal) kūka [A01, A06] (70g/168,0 kcal)			
19,9	81,2	41,6	712,6	21,2	90,5	32,0	715,3	32,0	73,3	53,0	723,0	23,2	73,3	38,2	613,9
Launags Sviestmaize ar sieru [A01, A03, A07] (87g/317,1 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Launags sviestmaizes ar olu [A01, A03, A07] (83g/218,5 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Launags bulciņa [A01] (65g/263,9 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Launags Pica [A01] (110g/446,6 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)			
14,4	17,2	24,6	342,1	7,8	23,2	13,2	243,5	3,7	36,1	8,4	288,9	6,3	56,8	14,3	471,6
Uzturvērtības kopā 34,3 98,4 66,2 1054,7 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 12,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,5 125,5 50,2 1053,8 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 15,1000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,7 109,4 61,4 1011,9 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 15,1000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,0 141,9 57,5 1180,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Dārzeņi 2g;

Sagatavoja: Svetlana Kondrate

Ēdienkarte nedēļai: 26.05.2025 - 30.05.2025

Saimnieks: M.J.
28.05.2025

Maltas vidusskola RV 2 /2019

Grupa: 5.-9.klases

Pirmdiena 26.05.2025				Otrdiena 27.05.2025				Trešdiena 28.05.2025				Ceturtdiena 29.05.2025				Piektdiena 30.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis kukūruza biezputa ar sviestu [A01, A07] (200g/270,1 kcal) baltmaize [A01, A03] (25g/61,3 kcal) tēja (200g/14,2 kcal)				Brokastis biezpienu placeniši ar ievārijumu [A01, A03, A07] (130g/578,4 kcal) tēja (200g/14,2 kcal)				Brokastis Dārzenų vinegrets [A10] (100g/76,7 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (200g/12,2 kcal)				Brokastis ceptas olas [A03] (83g/150,5 kcal) baltmaize [A01, A03] (25g/61,3 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)			
				8,6	49,5	12,6	345,6	25,7	47,5	16,6	592,6	3,7	29,9	6,4	171,3	12,2	19,4	12,5	236,8
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (250g/99,1 kcal) Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (200g/454,5 kcal) mar.gurķi [A10] (36g/1,6 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) Ābolu sulas dzēriens (250g/75,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Vistas fileja dārzenų mērcē [A01, A07] (75g/173,5 kcal) Burkānu un sīpolu un zaļo zirnīšu salāti [A03, A07, A10] (100g/92,1 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal) bulciņa [A01] (60g/243,6 kcal) skolas piens [A07] (250g/95,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cepti vistas šķiņķīši [A03, A07, A10] (136g/183,7 kcal) Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem [A03, A07, A10] (100g/125,1 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) Kakao [A07] (250g/88,1 kcal) biezpienu sierīņš [A07] (40g/145,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (60g/162,1 kcal) Kāpostu, burkānu un paprikas salāti (100g/77,7 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal) kūka [A01, A06] (70g/168,0 kcal) skolas piens [A07] (250g/95,0 kcal)				Pusdienas			
19,9	81,2	41,6	712,6	28,7	102,3	37,0	810,3	32,0	73,3	53,0	723,0	30,7	85,1	43,2	708,9				
Launags Sviestmaize ar sieru [A01, A03, A07] (87g/317,1 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Launags sviestmaizes ar olu [A01, A03, A07] (83g/218,5 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Launags bulciņa [A01] (65g/263,9 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Launags Pica [A01] (110g/446,6 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Launags			
14,4	17,2	24,6	342,1	7,8	23,2	13,2	243,5	3,7	36,1	8,4	288,9	6,3	56,8	14,3	471,6				
Vakariņas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (60g/162,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (50g/32,0 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Vakariņas Makaroni ar dārzeņiem [A01] (150g/212,4 kcal) Ar sieru sacepta vistas fileja [A03, A07, A10] (70g/180,8 kcal) Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem [A03, A07, A10] (100g/101,2 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Vakariņas Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (200g/272,6 kcal) Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu (100g/64,5 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Vakariņas Plovs [A01] (200g/244,8 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Vakariņas			
18,1	56,5	24,0	400,2	26,4	67,7	26,2	601,8	16,5	64,5	17,4	444,5	13,9	54,5	12,5	352,2				
Uzturvērtības kopā 52,4 154,9 90,2 1454,9 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 19,3000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (25-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 71,5 242,7 89,0 2001,2 Sāls(g): 3,3000 ; Cukurs(g): 25,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (25-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 77,9 221,4 95,4 2049,0 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 25,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (25-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,6 226,3 76,4 1704,0 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 25,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (25-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 12,2 19,4 12,5 236,8 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 6,3000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (25-25) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 26.05.2025 - 30.05.2025

Maltas vidusskola RV 2 /2019

Grupa: 10.-12.klases

Pirmdienas 26.05.2025				Otrdienas 27.05.2025				Trešdienas 28.05.2025				Ceturtdienas 29.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (250g/99,1 kcal) Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (200g/454,5 kcal) mar.gurķi [A10] (36g/1,6 kcal) rupmaizes [A01] (85g/175,1 kcal) Ābolu sulas dzēriens (250g/75,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē [A01, A07] (75g/173,5 kcal) Burkānu un sīpolu un zaļo zirnīšu salāti [A03, A07, A10] (100g/92,1 kcal) rupmaizes [A01] (45g/92,7 kcal) tēja (250g/25,0 kcal) bulciņa [A01] (80g/324,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cepti vistas šķiņķīši [A03, A07, A10] (136g/183,7 kcal) Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem [A03, A07, A10] (100g/125,1 kcal) rupmaizes [A01] (80g/164,8 kcal) Kakao [A07] (250g/88,1 kcal) biezpienu sieriņš [A07] (40g/145,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (60g/162,1 kcal) Kāpostu, burkānu un paprikas salāti (100g/77,7 kcal) rupmaizes [A01] (108g/222,5 kcal) tēja (250g/25,0 kcal) kūka [A01, A06] (90g/216,0 kcal)			
22,9	100,3	42,1	805,3	22,6	101,8	34,7	806,8	34,7	90,3	53,4	805,4	29,0	105,8	42,1	802,0
Uzturvērtības kopā 22,9 100,3 42,1 805,3 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 6,3000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (10-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 22,6 101,8 34,7 806,8 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 8,8000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (10-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,7 90,3 53,4 805,4 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,8000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (10-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,0 105,8 42,1 802,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (10-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Dārzeņi 2g;

Sagatavoja: Svetlana Kondrate

Ēdienkarte nedēļai: 26.05.2025 - 30.05.2025

Maltas vidusskola RV 2 /2019

Grupa: personals

Pirmdiena 26.05.2025				Otrdiena 27.05.2025				Trešdiena 28.05.2025				Ceturtdiena 29.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (250g/99,1 kcal) Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (200g/454,5 kcal) mar.gurķi [A10] (36g/1,6 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) Ābolu sulas dzēriens (250g/75,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē [A01, A07] (75g/173,5 kcal) Burkānu un sīpolu un zaļo zirnīšu salāti [A03, A07, A10] (100g/92,1 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal) bulciņa [A01] (60g/243,6 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cepti vistas šķiņķīši [A03, A07, A10] (136g/183,7 kcal) Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem [A03, A07, A10] (100g/125,1 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) Kakao [A07] (250g/88,1 kcal) biezpienu sierīņš [A07] (40g/145,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (60g/162,1 kcal) Kāpostu, burkānu un paprikas salāti (100g/77,7 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal) kūka [A01, A06] (70g/168,0 kcal)			
19,9	81,2	41,6	712,6	21,2	90,5	32,0	715,3	32,0	73,3	53,0	723,0	23,2	73,3	38,2	613,9
Uzturvērtības kopā 19,9 81,2 41,6 712,6 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 6,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 21,2 90,5 32,0 715,3 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 8,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 32,0 73,3 53,0 723,0 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 23,2 73,3 38,2 613,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Dārzeņi 2g;

Sagatavoja: Svetlana Kondrate

Ēdienkarte nedēļai: 26.05.2025 - 30.05.2025

Maltas vidusskola RV 2 /2019

Grupa: personals2

Pirmdiena 26.05.2025				Otrdiena 27.05.2025				Trešdiena 28.05.2025				Ceturtdiena 29.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (250g/99,1 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal)				zivju zupa ar krējumu [A04] (250g/78,8 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal)				Zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A07] (250g/131,0 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal)				borščs ar krējumu [A07] (250g/154,1 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)			
6,9	33,0	7,2	181,5	7,6	28,6	5,8	161,2	7,5	37,8	7,7	213,4	6,6	22,8	10,5	179,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
6,9	33,0	7,2	181,5	7,6	28,6	5,8	161,2	7,5	37,8	7,7	213,4	6,6	22,8	10,5	179,1
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 6,3000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(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)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Dārzeni 3g;

Sagatavoja: Svetlana Kondrate

Ēdienkarte nedēļai: 26.05.2025 - 30.05.2025

Maltas vidusskola RV 2 /2019

Grupa: personals3

Pirmdiena 26.05.2025				Otrdiena 27.05.2025				Trešdiena 28.05.2025				Ceturtdiena 29.05.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (200g/454,5 kcal) mar.gurķi [A10] (36g/1,6 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) Ābolu sulas dzēriens (250g/75,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē [A01, A07] (75g/173,5 kcal) Burkānu un sīpolu un zaļo zirnīšu salāti [A03, A07, A10] (100g/92,1 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cepti vistas šķiņķīši [A03, A07, A10] (136g/183,7 kcal) Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem [A03, A07, A10] (100g/125,1 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) Kakao [A07] (250g/88,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis [A07] (160g/98,7 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03] (60g/162,1 kcal) Kāpostu, burkānu un paprikas salāti (100g/77,7 kcal) rupmaizes [A01] (40g/82,4 kcal) tēja (250g/25,0 kcal)			
15,7	65,2	34,8	613,5	17,8	63,0	24,2	471,7	26,0	63,4	44,0	578,0	19,0	60,7	27,0	445,9
Uzturvērtības kopā 15,7 65,2 34,8 613,5 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 6,3000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 17,8 63,0 24,2 471,7 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 8,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 26,0 63,4 44,0 578,0 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 8,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 19,0 60,7 27,0 445,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Svetlana Kondrate