

Ēdienkarte 15.-19.09.2025

SIA "Vējkalni MIKI"

1-4.klase

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

Draudzības Krastmala 5

Sastādīja

I.Graudone

Apstiprināja

A. Štālmanis

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzums	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena	Makaroni ar gaļu	g	150	14.4	14	36.3	329
	Kāpostu diļļu sal.	g	80	1.07	4.15	2.69	52.4
	Biezpiena krems ar ķiseļi	g	50/50	4.29	9.06	17.3	168
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			22	28	73	629
Otrdiena	Zirņu zupa	g	150	6.21	3.45	18.9	131
	Maltās gaļas mērce	g	100	15.9	15.9	5.08	204
	Griķi	g	100	3.64	1.08	28.3	138
	Burkānu salāti	g	80	1.06	3.13	3.67	47.1
	Piens	g	150	4.2	3	1.8	51
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			28	27	74	651
Trešdiena	Borščs	g	150	1.8	6.18	10	103
	Gulašs	g	100	10.3	15.9	6.78	212
	Rīsi	g	100	3.12	0.4	30.2	137
	Kāpostu salāti	g	80	1.03	4.15	2.8	52.7
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			19	27	66	584
Ceturtdiena	Plovs	g	200	13.5	14	40.9	342
	Marin.gurķi	g	50	0.5	0.1	1.9	10.5
	zemeņu uzpūtenis ar pie	g	50/100	3.52	2.08	16	97
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			20	17	75	529
Piektdiena	Kotlete	g	70	13.1	18.9	13.8	278
	Kartupeļi	g	150	3.01	0.15	25.2	114
	Biešu salāti	g	80	1.25	3.07	6	56.6
	Jogurts, ābols	g	100/100	6.2	2	32.5	173
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			26	25	94	701

ALERĢĒNI

Piens, tā produkti

Glutēnu saturošie graudi, to produkti(kvieši, mieži, rudzi, auzas u.c.)

Olas

Zivis, jūras veltes, moluski, produkti, kuros var būt to paliekas

Zemesrieksti, rieksti, sezams

Ēdienkarte 15.-19.09.2025

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

5.klase

Draudzības Krastmala 5

Sastādīja

I.Graudone

Apstiprināja

A. Graudone

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzum s	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena	Makaroni ar gaļu	g	250	17.7	17.75	62	483
	Kāpostu diļļu sal.	g	80	0.65	3.09	2.64	41
	Biezpiena krems ar ķiseli	g	50/50	4.17	7.31	25.1	183
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			25	29	106	786
Otrdiena	Zirņu zupa	g	200	7.04	4.54	19.3	147
	Maltās gaļas mērce	g	150	15.15	24	9	310
	Griķi	g	200	4.01	0.2	34	152
	Burkānu salāti	g	80	0.76	2.05	3.27	34.6
	Piens	g	150	4.2	3	1.8	51
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			33	34	84	774
Trešdiena	Borščs	g	200	3.92	7.88	12.5	136
	Gulašs	g	150	11.2	17.2	12.3	248
	Rīsi	g	150	4.87	0.63	47.1	213
	Kāpostu salāti	g	80	0.66	2.07	3.21	34.1
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			23	28	92	710
Ceturtdiena	Plov	g	250	18.75	15	69	487
	Marin.gurķi	g	50	0.5	0.1	1.9	10.5
	zemeņu uzpūtenis ar pier	g	50/100	3.48	2.07	25.7	135
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			25	18	113	712
Piektdiena	Kotlete	g	70	13.1	18.9	13.8	278
	Kartupeļi	g	150	3.01	0.15	25.2	114
	Biešu salāti	g	80	1.25	3.07	6	56.6
	Jogurts, ābols	g	100/100	6.2	2	32.5	173
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			26	25	94	701

ALERGĒNI

Piens, tā produkti

Glutēnu saturošie graudi, to produkti(kvieši, mieži, rudzi, auzas u.c.)

Olas

Zivis, jūras veltes, moluski, produkti, kuros var būt to paliekas

Zemesrieksti, rieksti, sezams

Ēdienkarte 22.-26.09.2025

SIA "Vējkalni MIKI"

1-4.klase

Sastādīja

I.Graudone

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

Draudzības Krastmala 5

Apstiprināja

A.Šturmāns

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzums	Olbaltums	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena	Boloņas mērce	g	100	10.2	13.9	5.08	186
	Makaroni	g	120	5.2	0.55	35	165
	Kāpostu salāti	g	80	1.03	5.15	2.7	61
	Ogu ķīselis ar putukrējumu	g	50/30	0.69	8.94	16.9	151
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			20	29	76	643
Otrdiena	Pupiņu zupa	g	150	8.48	6.65	20.5	176
	Kurzemes stroganovs	g	100	10.2	13.9	5.2	187
	Griķi	g	100	3.64	1.08	28.3	138
	Burkānu sal.	g	100	1.34	4.16	4.27	61
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			26	23	88	667
Trešdiena	Risoto ar cūkgaļu	g	200	13.7	14	32.8	312
	Biešu salāti	g	50	0.79	2.04	3.73	36.5
	Biezpiena krems ar ķīseli	g	50/50	4.29	9.06	17.3	168
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			22	27.7	74	632
Ceturtdiena	Sv.kāpostu zupa	g	150	1.82	1.2	9.05	54
	Pikantā šnicele	g	70	14.6	18.8	13.8	283
	Krtupeļu biezenis	g	170	3.69	0.37	28.7	133
	Marin.gurķi	g	50	0.5	0.1	1.9	10.5
	Piens	g	150	4.2	3	1.8	51
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			27.3	24	72.5	615
Piektdiena	Maltās gaļas mērce	g	100	9.25	15.8	6.19	204
	Zirņu biežputra	g	150	8.06	0.56	20.2	118
	Burkānu puravu sal.	g	100	1.26	4.13	6.41	68
	Jogurts	g	100	5.9	2	18.5	116
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			27	23	68	585

ALERĢĒNI

Piens, tā produkti

Glutēnu saturošie graudi, to produkti(kvieši, mieži, rudzi, auzas u.c.)

Olas

Zivis, jūras veltes, moluski, produkti, kuros var būt to paliekas

Zemesrieksti, rieksti, sezams

Ēdienkarte 22.-26.09.2025

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

5.klase

Draudzības Krastmala 5

Sastādīja

I.Graudone

Apstiprināja

[Handwritten signature]

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzum s	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena	Boloņas mērce	g	150	15.15	24	9	310
	Makaroni	g	120	5.2	0.55	35	165
	Kāpostu salāti	g	80	1.29	3.19	5.47	56
	Ogu ķīselis ar putukrējumu	g	30/50	0.61	7.89	26.8	181
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			25	36	92	791
Otrdiena	Pupiņu zupa	g	200	7.04	4.54	19.3	147
	Kurzemes stroganovs	g	150	10.9	11.7	16.3	214
	Griķi	g	150	4.87	0.63	47.1	213
	Burkānu sal.	g	100	1.34	4.16	4.57	61.1
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			27	22	104	714
Trešdiena	Risoto ar cūkgaļu	g	250	17.12	17.5	41	390
	Biešu salāti	g	50	0.79	2.04	3.73	36.5
	Biezpiena krems ar ķīseli	g	50/50	1.74	7.34	38.1	225
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			22	27	99	731
Ceturtdiena	Sv.kāpostu zupa	g	200	2.44	4.25	13.04	100
	Pikantā šnicele	g	70	14.6	18.8	13.8	283
	Kartupeļu biezenis	g	200	9.5	4.76	40.8	243
	Marin.gurķi	g	50	0.5	0.1	1.9	10.5
	Piens	g	150	4.2	3	1.8	51
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			34	31	88	767
Piektdiena	Maltās gaļas mērce	g	150	15.15	24	9	310
	Zirņu biezenis	g	150	3.29	0.35	25.3	118
	Burkānu puravu sal.	g	50	0.63	2.06	3.67	35.7
	Jogurts	g	200	11.8	4	37	232
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			33	31	91	775

ALERĢĒNI

Piens, tā produkti

Glutēnu saturošie graudi, to produkti(kvieši, mieži, rudzi, auzas u.c.)

Olas

Zivis, jūras veltes, moluski, produkti, kuros var būt to paliekas

Zemesrieksti, rieksti, sezams