

## Ēdienkarte

11.05. – 15.05.2026.

## 5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
<b>Pirmdiena</b>								
1.	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44.99	0,96	3.06	3.41	
2.	Plovs ar vistas gaļu	250	1.10	418	12.15	19.73	44.26	
3.	Biezpiena sieriņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
4.	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	13,56	1
			<b>2,20</b>	<b>849.99</b>	<b>24,20</b>	<b>32,39</b>	<b>107,32</b>	
1.	Svaigi tomāti	1/50	0.30	10.7	0.55	0.1	1.8	
2.	Mājas kotlete	1/80	0.78	315.4	11.52	24.12	13.78	1
3.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4.	Maize	1/20	0,06	47.14	1.6	0,18	9.78	1
5.	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	30/120	0.47	146.2	7.62	3.78	20.43	7
6.	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
			<b>2,20</b>	<b>800.42</b>	<b>27.77</b>	<b>30.84</b>	<b>103.68</b>	
<b>Otrdiena</b>								
1.	Vitamīnu salāti	1/70	0,22	69.88	0,93	4.12	4,6	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3.	Cūkgaļas šnicele	1/80	0,89	325.79	11.32	24.96	14.68	1
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
			<b>2,20</b>	<b>800.3</b>	<b>24.34</b>	<b>36.90</b>	<b>90.96</b>	
1.	Burkānu un kukurūzas salāti	1/70	0.21	66.82	1.17	3.71	7.18	
2.	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0.29	91.01	1.83	5.19	9.23	7
3.	Vistas gaļas gulašs	50/50	0.94	244.66	14.36	17.54	7.34	1
4.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.13	3.80	3.34	38.59	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Tēja karkadē	1/200	0.12	20.01	-	-	4.99	
7.	Auglis (banāns)	1/90	0.25	81.81	1.35	0.09	18.9	
			<b>2,20</b>	<b>802.72</b>	<b>25.95</b>	<b>30.73</b>	<b>105.79</b>	
<b>Trešdiena</b>								
1.	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0,17	72.20	1.08	3.62	3.28	
2.	Skābeņu zupa ar krējumu	200/10	0.41	138.17	2.85	7.58	14.65	7
3.	Cepta karbonāde	1/70	0.95	198.21	12.71	13.76	6.61	1,3,7
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			<b>2,20</b>	<b>801.48</b>	<b>29.47</b>	<b>31.22</b>	<b>95.87</b>	
1.	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/70	0.22	56.98	1.05	2.88	4.22	
2.	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0.31	119.87	4.67	2.7	19.22	7,1
3.	Cepta vistas gaļa	1/70	1.14	304.65	17.78	21.85	3.73	
4.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.13	3.80	3.34	38.59	
5.	Tēja ar citronu	1/200	0.14	21.66	0.09	0.01	5.29	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			<b>2,20</b>	<b>801.57</b>	<b>30.59</b>	<b>31.64</b>	<b>90.61</b>	

## Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli (glutenu)

A04 Zivis un to produkti

A07 Piens un tā produkti

A03 Olas un to produkti

A05 Zemesrieksti un to produkti

A08 Rieksti un to produkti

## Ēdienkarte

11.05. – 15.05.2026.

## 5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
<b>Ceturtdiena</b>								
1.	Svaigi tomāti	1/30	0,18	6,42	0,33	0,06	1,14	
2.	Mājas soļanka	200/10	0,70	170,22	5,5	12,97	7,88	7
3.	Makaroni ar sieru	200/30	0,91	444,8	15,98	16,35	55,86	1,7
4.	Tēja	1/200	0,07	20,01	-	-	4,99	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Auglis (banāns)	1/80	0,22	72,72	1,20	0,08	16,80	
			<b>2,20</b>	<b>808,45</b>	<b>26,21</b>	<b>29,82</b>	<b>106,23</b>	
<b>Piektdiena</b>								
1.	Burkānu salāti	1/50	0,12	56,1	0,61	2,91	5,52	
2.	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200/10	0,51	165,9	6,88	5,34	15,86	1,7
3.	Kotlete "Jaunība"	1/70	0,70	275,73	10,81	21,39	10,56	1,7
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Saldētu ogu dzēriens	1/200	0,17	28,6	0,22	0,11	6,70	
7.	Auglis (banāns)	1/80	0,22	72,72	1,20	0,08	16,80	
			<b>2,20</b>	<b>811,13</b>	<b>26,18</b>	<b>32,79</b>	<b>95,02</b>	
<b>Sestdienā</b>								
1.	Burkānu salāti "Mozaika"	1/60	0,23	53,14	0,88	3,16	5,30	
2.	Biešu zupa ar pupiņām	200/10	0,35	137,28	5,38	5,38	16,83	7
3.	Sautēta vistas gaļa	1/120	0,95	247,36	10,38	20,29	5,82	1,7
4.	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,13	3,80	3,84	38,59	7
5.	Tēja	1/200	0,07	20,01	-	-	4,99	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7.	Auglis (ābols)	1/90	0,21	43,80	0,36	0,72	8,82	
			<b>2,20</b>	<b>800</b>	<b>24</b>	<b>33,75</b>	<b>99,91</b>	
<b>Svētdienā</b>								
1.	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	1/60	0,15	48,4	0,92	2,56	3,79	
2.	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,31	82,29	1,65	5,34	6,91	7
3.	Vārīti cīsiņi	1/70	0,86	232,68	7,07	22,12	1,33	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6.	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
7.	Auglis (ābols)	1/90	0,21	43,80	0,36	0,72	8,82	
			<b>2,20</b>	<b>800,07</b>	<b>22,83</b>	<b>37</b>	<b>92,18</b>	

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli (glutenu)

A04 Zivis un to produkti

A07 Piens un tā produkti

A03 Olas un to produkti

A05 Zemesrieksti un to produkti

A08 Rieksti un to produkti

SIA "LATGALES OPTIMA"

**Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola**  
(*Aveņu iela 40, Valmieras iela 5*)

**Ēdienkarte**

11.05. – 15.05.2026.

**5. – 12. klases**

Alerģēni:

**A01** Graudaugi, kas satur lipekli (glutenu)

**A04** Zivis un to produkti

**A07** Piens un tā produkti

**A03** Olas un to produkti

**A05** Zemesrieksti un to produkti

**A08** Rieksti un to produkti