SIA “LATGALES OPTIMA”

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

Ēdienkarte

02.11. – 06.11.2026.

1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
	Pirmdiena							
1.	Svaigi tomāti	1/60	0.36	12.84	0.66	0.12	2.28	
2.	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	90.3	1.94	5.9	8.06	
3.	Malta dabīgas cūkgaļas kotlete	1/70	0.85	217.85	13.09	16.06	5.8	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
5.	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58.57	0.22	-	14.43	
			2.20	**689.74**	**25.35**	**25.10**	**91.89**	
	Otrdiena							
1.	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/50	0.15	33.72	0.75	2.06	3.06	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127.2	5.39	4.86	15.46	1
3.	Cūkgaļas stroganovs	40/50	0.86	210.9	11.9	15.02	5.14	1
4.	Vārīti griķi	1/120	0.35	180.88	4.90	3.80	8.32	1
5.	Kakao	1/180	0.24	74.54	3.05	2.91	9.01	7
6.	Maize	1/15	0.06	47.16	1.6	0.18	9.78	1
7.	Auglis (bumbieris)	90	0.24	38.07	0.36	0.1	8.55	
			2.20	**712.47**	**27.95**	**28.93**	**59.32**	
	Trešdiena							
1.	Biešu salāti ar gurķi	1/60	0.18	46.41	0.78	2.56	5.08	
2.	Cepta vistas fileja omletē	1/70	1.06	216.3	18.01	12.92	7.05	1,7,3
3.	Vārīti kartupeļi	1/130	0.30	94.47	2.77	0.14	21.39	
4.	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29.48	0,29	0.14	6.76	
5.	Smalkmaizīte	1/40	0.33	174.6	3.9	5.6	27.15	1,3,7
6.	Maize	1/15	0,06	47,16	1,6	0,18	9,78	1
			2.20	**608.42**	**27.35**	**21.54**	**77.12**	
	Ceturtdiena							
1.	Svaigi gurķi	1/30	0.19	3.39	0.21	0.03	0.57	
2.	Boršč̌s ar krējumu	200/10	0,32	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3.	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1.15	402.33	17.41	17.3	37.40	
4.	Kakao	1/180	0,24	74.54	3.05	2.91	9.01	7
5.	Maize	1/15	0.06	47.16	1.6	0.18	9.78	1
6.	Auglis (ābols)	100	0,24	48	0.4	0.8	9.8	
			2.20	**671.51**	**24.05**	**26.93**	**76.19**	
	Piektdiena							
1.	Svaigi tomāti	1/50	0.30	10.70	0.55	0.1	2.40	
2.	Vārīti cīsiņi	1/60	0.76	199.4	6.06	18.96	1.14	
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.81	3.26	2.60	20.37	7
4.	Biezpiena sieriņš	1/40	0.55	210	4.5	6	30.8	7
5.	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0,36	19.56	1
6.	Tēja ar citronu	1/180	0,11	18.01	-	-	4.99	
			2.20	**650.20**	**17.57**	**28.02**	**79.26**	

Skolas auglis 300 gr
Skolas piens 750 ml

Alergēni:
A01 Graudaugi, kas satur lipekli (glutenu)
A03 Olas un to produkti
A04 Zivis un to produkti
A05 Zemesrieksti un to produkti
A07 Piens un tā produkti
A08 Rieksti un to produkti