SIA “LATGALES OPTIMA”

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

Ēdienkarte

02.11. – 06.11.2026.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
	Pirmdiena							
1.	Burkānu un kukurūzas salāti	1/70	0.21	66.82	1.17	3.71	7.18	
2.	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	90.3	1.94	5.9	8.06	
3.	Malta dabīgas cūkgaļas kotlete	1/80	0.96	268.2	15	19.23	6.68	
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	1/200	0,31	65.08	0.24	-	16.03	
			2.20	**800.58**	**27.79**	**31.88**	**99.21**	
1.	Svaigu kāpostu, burkānu un paprikas salāti	1/60	0.18	45.02	0.89	3.05	3.80	
2.	Siera zupa	200/10	0.42	142.8	5.42	8.67	10.86	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	7
5.	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Kakao	1/200	0.27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
			2.20	**813.61**	**31.06**	**36.20**	**90.16**	
	Otrdiena							
1.	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0.17	72.20	1.08	3.62	4.02	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3.	Cūkgaļas stroganovs	50/60	1.10	264.6	15.11	19.87	6.34	1.7
4.	Vārīti griķi	1/150	0.44	226.10	7.42	5.1	39.64	
5.	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	**804.39**	**32.20**	**33.81**	**90**	
1.	Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	1/70	0.22	49.83	0.99	3.07	4.57	
2.	Piena zupa ar rīsiem	1/200	0.28	108.9	3.85	2.65	17.41	7
3.	Cepts vistas šķiņķis	1/70	1.15	304.65	17.78	21.85	3.73	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5.	Ābolu kompots	1/200	0.15	39.16	0.16	0.32	8.81	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	**812.72**	**32.22**	**30.91**	**95.84**	
	Trešdiena							
1.	Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	1/60	0.15	46.33	0.92	3.06	3.79	
2.	Cepta vistas fileja omletē	1/70	1.06	216.3	18.01	12.92	7.05	1,7,3
3.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59	7
4.	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.9	3.24	10.01	
5.	Smalkmaizīte	1/40	0.33	174.6	3.9	5.6	27.15	1,3,7
6.	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	**818.33**	**33.73**	**29.02**	**106.15**	
1.	Biešu salāti	1/60	0.13	64.2	0.84	3.91	6.16	
2.	Cūkgaļas cepetis	50/20	1.-	230.9	14.41	13.86	4.66	
3.	Vārīti kartupeļi	1/150	0.34	109	3.2	0.16	24.68	
4.	Kukurūzas pārslas ar putukrējumu	20/50	0.54	281.7	3.33	16.99	26.39	7
5.	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	**800.09**	**24.98**	**35.28**	**121.72**	

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

SIA “LATGALES OPTIMA”

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

Ēdienkarte

02.11. – 06.11.2026.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
	Ceturtdiena							
1.	Vitamīnu salāti	1/70	0.22	69.88	0.93	4.12	4.6	
2.	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	142.53	4.96	6.27	14.01	1
3.	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1.15	402.33	17.41	17.3	37.40	
4.	Augļu kompots	1/200	0.17	37.12	0.26	0.2	8.57	
5.	Maize	1/15	0.06	47.16	1.6	0.18	9.78	1
6.	Auglis (banāns)	110	0.30	100.9	1.65	0.11	23.1	
			2.20	**800**	**26.81**	**28.18**	**97.46**	
1.	Salāti “Mozaīka”	1/60	0.23	53.14	0.88	3.16	5.30	
2.	Boršču ar krējumu	200/10	0,32	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3.	Vistas gaļas kotlete	1/80	0.83	275.03	12.80	18.93	14.09	1
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5.	Tēja karkadē	1/200	0.12	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
7.	Auglis (banāns)	110	0.30	100.9	1.65	0.11	23.1	
			2.20	**855.35**	**26.50**	**30.90**	**118.43**	
	Piektdiena							
1.	Burkānu un ābolu salāts	1/70	0.17	57.47	0.81	3.63	5.41	
2.	Kotlete “Jahnija”	1/80	0.94	337	13.95	26.2	10.92	1,3
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.81	3.26	2.60	20.37	7
4.	Cepumi	1/30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91	1,3,7
5.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Ķiršu ķīselis	1/180	0.39	70.38	0.58	0.007	17	
			2.20	**807.34**	**24.17**	**36.94**	**94.17**	
1.	Svaigu kāpostu un ābolu salāti	1/60	0.15	48.4	0.92	2.56	3.79	
2.	Vārīti cīsiņi	1/70	0.86	232.68	7.07	22.12	1.33	
3.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	219.9	6.24	2.66	41.76	1
4.	Biezpiena sieriņš	1/40	0.55	210	4.5	6	30.8	7
5.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Kakao	1/180	0.24	74.45	3.05	2.91	9.01	7
			2.20	**879.71**	**24.98**	**36.61**	**106.25**	

Skolas auglis 5.-9.klases 300 gr
Skolas piens 5.-9.klases 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