



	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Ol.balt.	Tauki	Ogļh.	
1	Burkānu un kukurūzas salāti	1/70	0.21	66.82	1.17	3.71	7.18	
2	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0.35	90.3	1.94	5.9	8.06	
3	Malta dabīgas cūkgaļas kotlete	1/80	1.21	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	0.16	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6	Sulas dzēriens	1/200	0.39	65.08	0.24	-	16.03	
			2.60	800.58	27.79	31.88	99.21	
1	Svaigu dārzeņu salāti	1/60	0.24	42.91	0.79	3.07	3.65	
2	Siera zupa	200/10	0.42	142.8	5.42	8.67	10.86	7
3	Vistas gaļas gulašs	50/50	1.24	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	0.16	82.72	3.39	3.24	10.01	7
			2.60	811.50	30.96	36.22	90.01	
	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	0.32	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3	Cūkgaļas stroganovs	50/60	1.35	264.6	15.11	19.87	6.34	1.7
4	Vārīti griķi	1/150	0.52	226.10	7.42	5.1	39.64	
5	Tēja	1/200	0.08	20.01	-	-	4.99	
6	Maize	1/30	0.16	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.60	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	1.49	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	Augļu kompots	1/200	0.17	37.12	0.26	0.2	8.57	
6	Maize	1/30	0.16	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.60	810.68	32.32	30.79	95.60	
	Trešdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/60	0.19	48.84	0.90	2.47	3.62	
2	Cepta vistas fileja omletē	1/70	1.38	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	0.16	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.60	820.84	33.71	28.43	105.98	
1	Biešu salāti ar gurķi	1/60	0.18	56.41	0.78	2.56	5.08	
2	Cūkgaļas cepetis	50/20	1.28	230.9	14.41	13.86	4.66	
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.7	3.26	2.60	20.34	7
4	Kukurūzas pārslas ar putukrējumu	20/50	0.54	281.7	3.33	16.99	26.39	7
5	Tēja	1/200	0.08	20.01	-	-	4.99	
6	Maize	1/30	0.16	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.60	801	24.98	36.37	117.36	

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



Ceturtdiena								
1	Vitamīnu salāti	1/70	0.22	69.88	0.93	4.12	4.6	
2	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.34	142.53	4.96	6.27	14.01	1
3	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1.41	402.33	17.41	17.3	37.40	
4	Saldētu ogu dzēriens	1/200	0.17	28.6	0.22	0.11	1.70	
5	Maize	1/30	0.16	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6	Auglis (ābols)	130	0.30	62.4	0.52	1.04	12.74	
7			2.60	800.02	27.24	29.20	90.01	
1	Salāti Mozaika	1/70	0.27	61.59	1.03	3.68	6.08	
2	Borščs ar krējumu	200/10	0.34	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3	Vistas gaļas kotlete	1/80	1.12	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 karkade	1/200	0.13	20.01	-	-	4.99	
6	Maize	1/30	0.16	94.28	3.2	0.36	19.56	1
7	Auglis (ābols)	130	0.30	62.4	0.52	1.04	12.74	
			2.60	825.30	25.57	32.28	108.85	
Piektdiena								
1	Burkānu un puravu salāts	1/60	0.26	53.14	1	3.62	5.82	
2	Kotlete Jahnija	1/80	1.21	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	0.16	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6	Ķiršu ķīselis	1/180	0.39	70.38	0.58	0.007	17	
			2.60	803.01	24.36	36.93	94.58	
1	Skābu kāpostu salāti	1/50	0.20	33.05	0.82	2.29	2.30	
2	Vārīti cīsiņi	1/70	1.12	232.68	7.07	22.12	1.33	
3	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4	Biezpiena sierīņš	1/40	0.60	210	4.5	6	30.08	7
5	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6	Kakao	1/180	0.24	74.54	3.05	2.91	9.01	7
			2.60	860.45	24.88	36.34	104.04	

Skolas piens 750ml 7.-9.klases
Skolas auglis 300gr 7.-9.klases

Apstiprinu:

D.Mazaļevska

Saskaņots:

Daugavpils Valsts ģimnāzijas
veselības veicināšanas
koordinētājs

E. Jusupova

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur līpekli (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