



	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Burkānu salāti "Mozaika"	1/70	0.27	61.59	1.03	3.68	6.08	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0.31	91.01	1.83	5.19	9.23	7
3	Vārīti makaroni ar gaļu	1/150/40	1.14	445.2	15.75	23.18	43.4	1
4	Sulas dzēriens	1/200	0.39	65.08	0.24	-	16.03	
5	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Auglis (ābols)	1/120	0.33	57.60	0.48	0.96	11.76	
			2,60	814.76	22.53	33.37	106.06	
1	Vitamīnu salāti	1/60	0,22	12,84	0,66	0,12	2,28	
2	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0.31	119.87	4.67	2.7	19.22	7
3	Sautēta vistas gaļa tomātu mērcē	50/50	1.23	249.6	13.99	18.84	6.02	
4	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59	
5	Tēja	1/200	0.08	20.01	-	-	4.99	
6	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis (ābols)	1/120	0.33	57.60	0.48	0.96	11.76	
			2.60	815.34	27.07	30.82	104.74	
	Otrdiena							
1	Gurķi marinēti	1/40	0,30	6,21	0,32	0,04	0,64	
2	Mājas cepetis	200/50	1.44	419.86	14.62	26.31	31.15	
3	Tēja karkade	1/200	0.13	20.01	-	-	4.99	
4	Smalkmaizīte	1/40	0,33	174,6	3,9	5,6	27,15	1,3,7
5	Auglis (banāns)	1/90	0.24	81.81	1.35	0.09	18.9	
6	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,60	800.98	23.39	32.40	102.39	
1	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi	1/70	0.27	51.72	1.06	3.57	3.85	
2	Vistas frikasē ar dārzeņiem	100	1.28	259.97	10.51	21.52	6.07	
3	Vārīti rīsi	150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59	
4	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
5	Cepumi	30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91	
6	Sulas dzēriens	1/200	0.39	65.08	0.24	-	16.03	
			2.60	805.55	21.18	33.43	105.01	
	Trešdiena							
1	Salāti Veselība	1/60	0,16	57,98	0,89	4,06	4,38	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3	Cūkgaļas gulašs	50/50	1.17	211.74	14.84	13.50	6.22	1
4	Vārīti griķi	1/150	0.52	226.10	7.42	5.1	37.64	
5	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
6	Maize	1/40	0,16	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,60	800.02	35.13	31.12	93.27	
1	Burkānu un puravu salāti	1/70	0.31	89.20	1.17	3.10	11.07	
2	Borščs ar krējumu	200/10	0,34	96,09	1,78	5,61	9,63	7
3	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	1/75	1.16	306.8	12.78	24.87	8.57	7
4	Kartupeļu biezenis	150	0.36	117.8	3.26	2.60	20.37	7
5	Augļu kompots	200	0.17	37.12	0.26	0.2	8.57	
6	Maize, baltmaize	40/25	0.26	153.2	5.2	0.62	31.79	1
			2.60	800.21	24.45	37	90	

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

Ēdienkarte
7.-12.klases
23.03.-27.03.2026.



Oksana Petaško
Oksana Petaško

Ceturtdiena								
1	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	1/70	0.18	54.05	1.07	3.57	4.42	
2	Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu	200/8	0.56	146.08	5.20	8.12	13.01	7
3	Vārīti cīsiņi	1/70	1.12	232.68	7.07	22.12	1.33	
4	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
5	Zemenes dzēriens	200	0.30	57.10	0.32	0.16	10.51	
6	Maize	1/40	0,16	94.28	3.2	0,36	19.56	1
			2.60	800.09	23.10	36.99	90.59	
1	Burkānu un puravu salāti	1/60	0.26	53.14	1	3.62	5.82	
2	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.34	142.53	4.96	6.27	14.01	7
3	Vistas gaļas plācenīši	1/80	1.12	275.03	12.8	18.93	14.09	1
4	Vārīti kartupeļi	150	0.34	109	3.2	0.16	23.68	
5	Piena mērce	50	0.11	43.31	1.36	2.04	4.87	1,7
6	Kakao	200	0.27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
7	Maize	1/40	0,16	94.28	3.2	0,36	19.56	1
			2.60	800.01	29.91	34.62	92.04	
Piektdiena								
1	Biešu salāti	1/80	0.17	86.5	1.11	5.2	9.96	
2	Cepta vistas fileja ar sieru	1/65	1.34	211.09	18.12	12.95	6.16	
3	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204.1	3,8	3.84	38.59	
4	Šokolādes krēms ar putukrējumu	50/15	0.53	184.02	2.91	14.52	11.58	7
5	Tēja karkade	1/200	0.13	20.01	-	-	4.99	
6	Maize	1/40	0,16	94.28	3.2	0,36	19.56	1
			2,60	800.09	29.14	36.87	90.84	
1	Svaigu kāpostu salāti	1/70	0,19	52.49	1.12	3.57	3.96	
2	Sautēta cūkgaļa tomātu mērcē	50/50	1.20	212.2	14.94	14.02	6.73	
3	Vārīti griķi	150	0.52	226.10	7.42	5.1	37.64	
4	Maize	1/20	0.08	47.14	1.6	0.18	9.78	
5	Sulas ķīselis	180	0.39	131.90	0.21	0.007	26.52	
6	Cepumi	30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91	
			2.60	800.23	27.66	27.02	105.54	

Skolas piens 500 ml 7.-9.klases

Apstiprinu:

D. Mazaļevska
D.Mazaļevska

Saskaņots:

Daugavpils Valsts ģimnāzijas
veselības veicināšanas
koordinētājs

E. Jusupova
E. Jusupova

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