


O. Petasova

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1	Salāti "Mozaika"	1/70	0.27	61.59	1.03	3.62	6.08	
2	Dārzenu zupa ar krējumu	200/10	0.32	90.3	1.94	5.9	8.06	7
3	Malta cūkgaļas šņicele	1/80	1.10	325.79	11.32	24.96	14.68	1
4	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
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	
			2.40	852,94	23,97	37	106,17	
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0.16	44.99	0.96	3.06	3.64	
2	Siera zupa	200/10	0.42	142.8	5.42	8.67	10.86	7
3	Vistas gaļas gulašs	50/50	1.16	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	1/40	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
			2.40	813,58	31.13	36.21	90.00	
	Otrdiena							
1	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0.17	72.20	1.08	3.62	4.02	
2	Pupu zupa ar krējumu	200/10	0.30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3	Cūkgaļas stroganovs	50/60	1.30	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	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
			2.40	804.39	32.20	33.81	90	
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0.16	44.99	0.96	3.06	3.64	
2	Piena zupa ar rīsiem	1/200	0.28	108.9	3.85	2.65	17.41	7
3	Cepta vistas gaļa	1/70	1.41	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	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.40	807,88	32.19	30.90	94,91	
	Trešdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/60	0.15	48.84	0.90	2.47	3.62	
2	Cepta vistas fileja omletē	1/70	1.25	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	7
5	Smalkmaizīte	1/40	0.30	174.6	3.9	5.6	27.15	13.7
6	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.40	820,84	33.71	28,43	105,98	
1	Biešu salāti	1/60	0.14	64.88	0.83	3.19	67.47	
2	Cūkgaļas cepetis	50/20	1.17	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	32.98	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
			2.40	809,47	25,03	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
14.09.-18.09.2026.

Apstiprinu
DVĢ direktore

O. Petasova
O. Petasova

Ceturtdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/60	0.19	59,90	0,80	2,56	2,92
2	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	142,53	4,96	6,27	14,01
3	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1.15	402,33	17,41	17,3	37,40
4	Bumbieru kompots	1/200	0.16	36,88	0.16	0.12	8,57
5	Maize	1/40	0.12	94,28	3,2	0,36	19,56
6	Auglis(banāns)	80	0.20	72,72	1,2	0,39	16,80
7			2.40	808,64	27,73	27	99,48
1	Redīsu un burkānu salāti	1/70	0.28	40	0.78	0,77	2,77
2	Borščs ar krējumu	200/10	0.30	96,09	1,78	5,61	9,63
3	Vistas gaļas kotlete	1/80	1.01	275,03	12,80	18,93	14,09
4	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215,9	6,24	2,66	41,76
5	Kafijas dzēriens	1/200	0.27	72,54	2,8	2,5	9,69
6	Maize	1/30	0.12	94,28	3,2	0,36	19,56
7	Auglis (banāns)	80	0.20	72,72	1,2	0,39	16,80
			2.40	819,42	27,20	31,04	104,52
Piektdiena							
1	Burkānu salāti	1/60	0.15	80,33	0,77	3,66	6,62
2	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu	1/75	1.16	306,8	12,78	24,87	8,57
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117,81	3,26	2,60	20,37
4	Cepumi	1/30	0.22	130,4	2,37	4,14	20,91
5	Maize	1/40	0.12	94,28	3,2	0,36	19,56
6	Ķiršu ķīselis	1/180	0.39	70,38	0,58	0,007	17
			2.40	800,01	22,96	35,64	93,03
1	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi	1/70	0.27	51,72	1,06	3,57	3,85
2	Vistas gaļas nūjiņas	1/80	1.04	269,73	12,55	18,91	12,83
3	Vārīti makaroni	1/150	0.28	219,9	6,24	2,66	41,76
4	Biezpiena sierīņš	1/40	0.55	210	4,5	6	30,8
5	Maize	1/40	0.12	94,28	3,2	0,36	19,56
6	Tēja ar citronu	1/200	0.14	21,66	0,09	0,01	5,29
			2.40	863,29	27,64	31,51	113,37

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