

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģeni
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44.99	0,96	3.06	3.41	
2	Plovs ar vistas gaļu	250	1.30	418	12.15	19.73	44.26	
3	Biezpiena sierīņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
4	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	13,56	1
			2.40	849.99	24.20	32.39	107.32	
1	Svaigu tomāti	1/50	0.30	10.7	0.55	0.1	1.8	
2	Mājas kotlete	1/80	0.98	315.4	11.52	24.12	13.78	1
3	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4	Maize	1/20	0,06	47.14	1.6	0,18	9.78	1
5	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	30/120	0.47	146.2	7.62	3.78	20.43	7
6	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
			2.40	800.42	27.77	30.84	103.68	
	Skolas piens	250ml						
	Otrdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/70	0,22	69.88	0,93	4.12	4,6	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3	Cūkgaļas malta šnicele	1/80	1.09	325.79	11.32	24.96	14.68	1
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
5	Maize	1/40	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	800.3	24.34	36.90	90.96	
1	Burkānu un kukurūzas salāti	1/70	0.21	66.82	1.17	3.71	7.18	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0.29	91.01	1.83	5.19	9.23	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	
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
7	Auglis (banāns)	1/90	0.28	81.81	1.35	0.09	18.9	
			2.40	802.72	25.95	30.73	105.79	
	Skolas auglis	100						
	Trešdiena							
1	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0,17	72.20	1.08	3.62	3.28	
2	Skābeņu zupa ar krējumu	200/10	0.41	138.17	2.85	7.58	14.65	7
3	Cepta karbonāde	1/70	1,15	198.21	12.71	13.76	6.61	1,3,7
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2.40	801.48	29.47	31.22	95.87	
1	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/70	0.22	56.98	1.05	2.88	4.22	
2	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0.31	119.87	4.67	2.7	19.22	7,1
3	Cepta vistas gaļa	1/70	1.14	304.65	17.78	21.85	3.73	
4	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.13	3.80	3.34	38.59	
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	800	30,50	31.13	90.31	
	Skolas piens	250ml						

Alerģeni:

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
26.10.-30.10.2026.

Apstiprinu
DVĢ direktore O.Petaško:

	Ceturtdiena							
1	Svaigi tomāti	1/50	0,30	10,7	0,55	0,1	1,8	
2	Mājas soļanka	200/10	0,74	170,22	5,5	12,97	7,88	7
3	Makaroni ar sieru	200/30	0,91	444,8	15,98	16,35	55,86	1,7
4	Tēja ar citronu	1/200	0,11	20,01	-	-	4,99	
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Cepumi	1/30	0,22	130,4	2,37	4,14	20,91	1,3
7			2,40	870,41	27,6	33,92	111	
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44,99	0,96	3,06	3,41	
2	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200/10	0,53	165,9	6,88	5,34	15,86	1,7
3	Kotlete Jaunība	1/70	0,84	275,73	10,81	21,39	10,56	1,7
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Saldētu ogu dzēriens	1/200	0,17	28,6	0,22	0,11	6,70	
7	Cepumi	1/30	0,22	130,4	2,37	4,14	20,91	1,3
			2,40	857,7	27,7	37	97,34	
	Skolas auglis	100						
	Piektdiena							
1	Burkānu salāti Mozaika	1/60	0,23	53,14	0,88	3,16	5,30	
2	Biešu zupa ar pupiņām	200/10	0,34	137,28	5,38	5,38	16,83	7
3	Sautēta vistas gaļa	1/120	1,12	247,36	10,38	20,29	5,82	1,7
4	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,13	3,80	3,84	38,59	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
7	Auglis (ābols)	1/90	0,25	43,80	0,36	0,72	8,82	
			2,40	800	24	33,75	99,91	
1	Vitamīnu salāts	1/60	0,19	59,90	0,8	2,56	2,92	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,29	91,01	1,83	5,19	9,23	7
3	Vārīti cīsiņi	1/70	0,96	232,68	7,37	22,12	1,33	
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Sulas dzēriens	1/200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	7
7	Auglis (ābols)	1/90	0,25	43,80	0,36	0,72	8,82	
			2,40	802,65	20,04	33,61	99,65	

Apstiprinu:

D.Mazaļevska

Saskaņots:

Daugavpils Valsts ģimnāzijas
skolas medicīnas
veselības veicināšanas
koordinētājs

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