

# Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola (A)

## PUSDIENAS 1.-4. kl.

2024.g. \_\_\_\_\_

16.09. – 20.09. 2024. g.

### PIRMDIENA 16.09.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums  | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen.    | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kalorijas     |
|----------------------------------|---|-------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas</b>                 |   |                               |         |              |              |              |              |               |
|                                  | *Dārzeņu asorti salāti ar eļļu                          | 1                             | 50      |              |              |              |              |               |
|                                  | *Plovs cūkgaļas   | 1                             | 50/120  |              |              |              |              |               |
|                                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                                   | 1                             | 25      |              |              |              |              |               |
|                                  | *Tēja ar cukuru   | 1                             | 200     |              |              |              |              |               |
|                                  | *Jogurts ar kukurūzas pārslām<br>(Piena olbaltumvielas) | 1                             | 70/10   |              |              |              |              |               |
|                                  | *Āboli  |                               | 100     |              |              |              |              |               |
|                                  |   |                               |         | <b>€2,40</b> | <b>23,82</b> | <b>25,92</b> | <b>87,61</b> | <b>680,33</b> |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,88 grami                            | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |              |              |              |              |               |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni) |   |                               |         |              |              |              |              |               |

### OTRDIENA 17.09.

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums   | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen.    | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kalorijas     |
|----------------------------------|--|-------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas</b>                 |  |                               |         |              |              |              |              |               |
|                                  | *Piena zupa ar rīsiem<br>(Piens, sviests)                    | 1                             | 200     |              |              |              |              |               |
|                                  | *Svaigie tomāti  | 1                             | 50      |              |              |              |              |               |
|                                  | *Cūkgaļas kotlete ar biezpienu<br>(Kvieši, piens, biezpiens) | 1                             | 70      |              |              |              |              |               |
|                                  | *Kartupeļu biezenis<br>(Piens, sviests)                      | 1                             | 150     |              |              |              |              |               |
|                                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)  | 1                             | 25      |              |              |              |              |               |
|                                  | *Karkadē dzēriens ar cukuru                                  | 1                             | 200     |              |              |              |              |               |
|                                  | *Bumbieri  |                               | 140     |              |              |              |              |               |
|                                  |  |                               |         | <b>€2,40</b> | <b>27,69</b> | <b>22,38</b> | <b>92,45</b> | <b>695,79</b> |
| KOPĀ:                            | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,68 grami                                 | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |              |              |              |              |               |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni) |  |                               |         |              |              |              |              |               |

### TREŠDIENA 18.09.

| Ēdienr.          | Ēdiena nosaukums                      | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen.    | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kalorijas     |
|------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas</b> |                                       |                               |         |              |              |              |              |               |
|                  | *Svaigie gurķi                        | 1                             | 50      |              |              |              |              |               |
|                  | *Cepta vista<br>(Krējums skābs)       | 1                             | 70      |              |              |              |              |               |
|                  | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests) | 1                             | 110     |              |              |              |              |               |
|                  | *Tēja ar cukuru                       | 1                             | 200     |              |              |              |              |               |
|                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)                 | 1                             | 25      |              |              |              |              |               |
|                  | *Āboli                                | 1                             | 200     |              |              |              |              |               |
|                  | *Cepumi (Kvieši, olas)                | 1                             | 20      |              |              |              |              |               |
|                  |                                       |                               |         | <b>€2,40</b> | <b>25,43</b> | <b>25,17</b> | <b>80,06</b> | <b>660,70</b> |
| KOPĀ:            | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,72 grami          | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |              |              |              |              |               |

# Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola (A)

## PUSDIENAS 1.-4. kl.

16.09. – 20.09. 2024. g.

### CETURTDIENA 19.09.

| Ēdienr.          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                  | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen.    | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kalorijas     |
|------------------|---|-------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas</b> |   |                               |         |              |              |              |              |               |
|                  | *Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu                             | 1                             | 50      |              |              |              |              |               |
|                  | *Cīsiņi vārīti  | 1                             | 70      |              |              |              |              |               |
|                  | *Kartupeļu biezenis<br>(Piens, sviests)                         | 1                             | 150     |              |              |              |              |               |
|                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)   | 1                             | 25      |              |              |              |              |               |
|                  | *Kakao ar pienu un cukuru<br>(Piens)                            | 1                             | 200     |              |              |              |              |               |
|                  | *Mafins<br>(Kvieši, olas)                                       | 1                             | 50      |              |              |              |              |               |
|                  |   |                               |         | <b>€2,40</b> | <b>28,00</b> | <b>28,98</b> | <b>90,55</b> | <b>735,73</b> |
| KOPĀ:            | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni) | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |              |              |              |              |               |

### PIEKTDIENA 20.09.

| Ēdienr.          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                   | P.sk.                         | Gat.sv.  | Porc.cen.    | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kalorijas     |
|------------------|--|-------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas</b> |  |                               |          |              |              |              |              |               |
|                  | *Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu<br>(Krējums skābs)  | 1                             | 200/50/5 |              |              |              |              |               |
|                  | *Vārīti makaroni ar sieru<br>(Kvieši, siers, sviests)            | 1                             | 130/15   |              |              |              |              |               |
|                  | *Rupjmaize<br>(Rudzi)  | 1                             | 25       |              |              |              |              |               |
|                  | *Ķimeņu tēja ar citronu un cukuru                                | 1                             | 200/5    |              |              |              |              |               |
|                  | *Biezpiena sieriņš "Mazulis"<br>(Piena olbaltumvielas)           | 1                             | 40       |              |              |              |              |               |
|                  |  |                               |          | <b>€2,40</b> | <b>27,21</b> | <b>25,78</b> | <b>78,19</b> | <b>656,99</b> |
| KOPĀ:            | PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni) | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |          |              |              |              |              |               |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA \_\_\_\_\_ D. Juškēna

MEDMĀSA: \_\_\_\_\_ R. Lavrinovičiene

TEHNOLOGS \_\_\_\_\_ J. Suško