SIA "MEŽVIDI"

SASKAŅOJU:

Skolas direktors

Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola

PUSDIENAS 10.-12. kl.

05.10. – 09.10. 2026. g.

PIRMDIENA 05.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Balto redīsu salāti ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	50	€0,24				
	*Cūkgaļas tefteļi ar mērci *(Kvieši)*	1	60/50	€0,90				
	*Vārīti rīsi *(Sviests)*	1	140	€0,30				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām *(Piena olbalt.,zemesrieksti)*	1	40/5	€0,50				
	*Āboli		200	€0,28				
				€2,40	**20,85**	**31,76**	**119,15**	**848,12**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA 06.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/5	€0,29				
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70	€0,27				
	*Gulašs cūkgaļas *(Kvieši)*	1	50/50	€1,26				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	150	€0,36				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	40	€0,11				
				€2,40	**27,43**	**36,79**	**90,01**	**800,78**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

TREŠDIENA 07.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	70	€0,33				
	*Vistas kotlete *(Kvieši, olas)*	1	50	€0,89				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši,sviests)*	1	140	€0,27				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Skolas maizīte *(Kvieši, olas)*	1	50	€0,28				
	*Kakao ar pienu un cukuru *(Piens)*	1	200	€0,31				
	*Āboli		150	€0,25				
				€2,40	**27,21**	**32,77**	**123,51**	**904,77**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

SIA "MEŽVIDI"

Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola

PUSDIENAS 10.-12. kl.

05.10. – 09.10. 2026. g.

CETURTDIENA 08.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,17				
	*Vistas sitenis *(Kvieši, olas)*	1	60	€1,17				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	150	€0,36				
	*Kāfijas dzēriens ar pienu un cukuru *(Piens)*	1	200	€0,31				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	Smalkmaizīte ar biezpienu *(Kvieši, biezpiens, olas)*	1	60	€0,32				
				€2,40	**34,84**	**32,51**	**101,59**	**829,67**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA 09.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/20	€1,50				
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu *(Kvieši,piens,biezpiens,olas)*	1	80/25	€0,61				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Āboli		80	€0,11				
				€2,40	**27,99**	**36,00**	**100,76**	**843,27**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA_____A.Kuzņecova MEDMĀSA_____

TEHNOLOGS_____J.Suško

SIA "MEŽVIDI"

SASKAŅOJU:

Skolas direktors

Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola

PUSDIENAS 5.-9. kl.

05.10. – 09.10. 2026. g.

PIRMDIENA 05.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50	€0,24				
	*Cūkgaļas tefteļi ar mērci *(Kvieši)*	1	60/50	€0,90				
	*Vārīti rīsi *(Sviests)*	1	140	€0,30				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām *(Piena olbalt.,zemesrieksti)*	1	40/5	€0,50				
	*Banāni		90	€0,28				
				€2,40	**19,38**	**28,36**	**110,99**	**778,52**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA 06.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/5	€0,29				
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	70	€0,27				
	*Gulašs cūkgaļas *(Kvieši)*	1	50/50	€1,26				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	150	€0,36				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	40	€0,11				
				€2,40	**27,43**	**36,79**	**90,01**	**800,78**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

TREŠDIENA 07.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Vistas kotlete *(Kvieši, olas)*	1	60	€1,06				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	140	€0,27				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Augļu sulas želeja ar putukrējumu *(Piena olbaltumvielas)*	1	50/15	€0,45				
	*Zemeņu kompots	1	200	€0,31				
				€2,40	**23,28**	**27,79**	**90,83**	**708,98**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami

SIA "MEŽVIDI"

Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola

PUSDIENAS 5.-9. kl.

05.10. – 09.10. 2026. g.

CETURTDIENA 08.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,17				
	*Vistas gaļas sitenis *(Kvieši, olas)*	1	60	€1,17				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	150	€0,36				
	*Upeņu kompots	1	200	€0,29				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Sviestmaize ar ievārījumu *(Kvieši, sviests)*	1	20/5/15	€0,34				
				€2,40	**24,59**	**28,90**	**85,65**	**700,96**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA 09.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/20	€1,50				
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu *(Kvieši,piens,biezpiens,olas)*	1	80/25	€0,61				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Āboli		80	€0,11				
				€2,40	**27,99**	**36,00**	**100,76**	**843,27**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,32 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā
"Skolas augļi" 300 g. nedēļā

ĒDNĪCAS
VADĪTĀJA:_____A.Kuzņecova MEDMĀSA:___ _____

TEHNOLOGS:_____J.Suško

SIA "MEŽVIDI"

SASKAŅOJU:

Skolas direktors

Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola

PUSDIENAS 1.-4. kl.

05.10. – 09.10. 2026. g.

PIRMDIENA 05.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50	€0,24				
	*Cūkgaļas tefteļi ar mērci *(Kvieši)*	1	60/50	€0,90				
	*Vārīti rīsi *(Sviests)*	1	120	€0,26				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Putu krējums ar kukurūzas pārslām *(Piena olbalt.,zemesrieksti)*	1	40/5	€0,50				
	*Banāni		100	€0,32				
				€2,40	**18,42**	**27,86**	**102,28**	**735,51**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA 06.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Pupiņu zupa ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	200/5	€0,26				
	*Svaigie gurķi	1	50	€0,34				
	*Gulašs cūkgaļas *(Kvieši)*	1	50/50	€1,26				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	150	€0,36				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
				€2,40	**24,73**	**28,53**	**72,84**	**647,27**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,80 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

TREŠDIENA 07.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Vistas kotlete *(Kvieši, olas)*	1	60	€1,06				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	140	€0,27				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Augļu sulas želeja ar putukrējumu *(Piena olbaltumvielas)*	1	50/15	€0,45				
	*Zemeņu kompots	1	200	€0,31				
				€2,40	**23,28**	**27,79**	**90,83**	**708,98**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami

SIA "MEŽVIDI"

Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola

PUSDIENAS 1.-4. kl.

05.10. – 09.10. 2026. g.

CETURTDIENA 08.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Salāti burkānu ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	1	60	€0,17				
	*Vistas gaļas sitenis *(Kvieši, olas)*	1	60	€1,17				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	150	€0,36				
	*Upeņu kompots	1	200	€0,29				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Sviestmaize ar ievārījumu *(Kvieši, sviests)*	1	20/5/15	€0,34				
				€2,40	**24,59**	**28,90**	**85,65**	**700,96**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,08 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA 09.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Soļanka "skolas" ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	200/10	€1,40				
	*Slinkās pankūkas ar biezpienu un ievārījumu *(Kvieši,piens,biezpiens,olas)*	1	80/15	€0,60				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Bumbieri		100	€0,22				
				€2,40	**21,06**	**23,40**	**74,66**	**597,15**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,24 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā
"Skolas augļi" 300 g. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA_____A.Kuzņecova MEDMĀSA_____

TEHNOLOGS_____J. Suško

SASKAŅOTS
skolas
direktors

SIA "MEŽVIDI"

Papildus izvēle pie kompleksajām pusdienām

5.-12. kl.

05.10. – 09.10. 2026. g.

PIRMDIENA 05.10.

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas frikase *(Krējums skābs)*	1	60/20	€1,15				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	140	€0,27				
	*Mafins *(Kvieši,olas)*	1	50	€0,44				

OTRDIENA 06.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Rasoļniks ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/10	€0,35				
	*Slinkie cepelīni ar cūkgaļu, krējumu *(Krējums skābs, olas, kvieši)*	1	180/20	€1,45				
	*Vārīti griķi *(Sviests)*	1	130	€0,40				

TREŠDIENA 07.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Cīsiņi vārīti	1	70	€1,00				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	160	€0,39				
	*Biezpiena sieriņš “Mazulis” *(Piena olbaltumvielas)*	1	40	€0,52				

CETURTDIENA 08.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu *(Kvieši)*	1	130/50	€1,36				
	*Vārīti rīsi *(Sviests)*	1	140	€0,33				
	*Baltmaize ar vārītu iebiezinātu pienu *(Kvieši, piens)*	1	20/20	€0,32				

PIEKTDIENA 09.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem, krējums *(Krējums skābs)*	1	250/15	€0,59				
	*Vārīti makaroni ar sieru *(Kvieši,siers sviests)*	1	200/30	€1,00				

Ēdnīcas vadītāja: Tehnologs: Medmāsa: