SIA "MEŽVIDI"

SASKAŅOJU:

Skolas direktors

Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola

PUSDIENAS 10.-12. kl.

12.10. – 16.10. 2026. g.

PIRMDIENA 12.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140	€1,30				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" *(Piena olbaltumvielas)*	1	40	€0,52				
	*Āboli		100	€0,16				
				€2,40	**26,71**	**32,54**	**99,63**	**801,56**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzeņu zupa ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/10	€0,38				
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70	€0,24				
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu *(Biezpiens, kvieši, piens)*	1	70	€1,17				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	170	€0,43				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,11				
				€2,40	**29,52**	**34,51**	**90,07**	**801,13**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

TREŠDIENA 14.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	70	€0,22				
	*Cepta vista *(Krējums skābs)*	1	70	€1,20				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	160	€0,28				
	*Kakao ar pienu un cukuru *(Piens)*	1	200	€0,31				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Cepumi ar biezpienu *(Kvieši, piena olbaltumvielas, olas)*	1	10/20	€0,19				
	*Āboli		100	€0,13				
				€2,40	**33,43**	**36,44**	**92,95**	**844,30**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

SIA "MEŽVIDI"

Ēdienkarte

PUSDIENAS 10.-12. kl.

12.10. – 16.10. 2026. g.

CETURTDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	€0,22				
	*Cīsiņi vārīti	1	70	€1,01				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens,sviests)*	1	160	€0,39				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	Kafijas dzēriens ar *pienu* un cukuru	1	200	€0,31				
	Maizīte ar cukuru *(Kvieši, olas)*	1	60	€0,40				
				€2,40	**31,72**	**34,00**	**90,02**	**800,04**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/50/10	€1,02				
	*Vārīti makaroni ar sieru *(Kvieši, siers, sviests)*	1	200/30	€0,89				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Āboli	1	200	€0,31				
				€2,40	**30,79**	**28,09**	**112,57**	**831,12**

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

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA_____A. Kuzņecova MEDMĀSA_____

TEHNOLOGS_____J. Suško

SIA "MEŽVIDI"

SASKAŅOJU:

Skolas direktors

Daugavpils Iespēju vidusskola
PUSDIENAS 5.-9. kl.

12.10. – 16.10. 2026. g.

PIRMDIENA 12.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140	€1,30				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" *(Piena olbaltumvielas)*	1	40	€0,52				
	*Āboli		100	€0,16				
				€2,40	**26,71**	**32,54**	**99,63**	**801,56**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzeņu zupa ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/10	€0,38				
	*Biešu salāti ar eļļu	1	70	€0,24				
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu *(Biezpiens, kvieši, piens)*	1	70	€1,17				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	170	€0,43				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,11				
				€2,40	**29,52**	**34,51**	**90,07**	**801,13**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,24 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

TREŠDIENA 14.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	60	€0,20				
	*Cepta vista *(Krējums skābs)*	1	70	€1,20				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	150	€0,27				
	*Zemeņu kompots	1	200	€0,31				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Cepumi *(Kvieši, olas)*	1	10	€0,11				
	*Apelsīni		100	€0,24				
				€2,40	**26,91**	**29,91**	**82,85**	**718,26**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

SIA "MEŽVIDI"

Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola

PUSDIENAS 5.-9. kl.

12.10. – 16.10. 2026. g.

CETURTDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	€0,22				
	*Cīsiņi vārīti	1	70	€1,01				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	160	€0,39				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Ābolu kompots	1	200	€0,26				
	*Maize mafins *(Kvieši, olas)*	1	50	€0,45				
				€2,40	**25,11**	**26,34**	**91,71**	**708,72**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/50/10	€1,02				
	*Vārīti makaroni ar sieru *(Kvieši, siers, sviests)*	1	200/30	€0,89				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Sviestmaize ar ievārījumu *(Kvieši, sviests)*	1	20/5/10	€0,31				
				€2,40	**31,69**	**31,25**	**106,74**	**837,24**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

“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.

12.10. – 16.10. 2026. g.

PIRMDIENA 12.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50	€0,24				
	*Plovs cūkgaļas	1	50/120	€1,27				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,11				
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām *(Piena olbaltumvielas)*	1	70/10	€0,55				
	*Āboli		100	€0,16				
				€2,40	**23,82**	**25,92**	**87,61**	**680,33**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Dārzeņu zupa ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/10	€0,38				
	*Gurķi svaigie	1	50	€0,28				
	*Cūkgaļas kotlete ar biezpienu *(Biezpiens, kvieši, piens)*	1	70	€1,17				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	160	€0,39				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Karkadē dzēriens ar cukuru	1	200	€0,11				
				€2,40	**27,99**	**24,13**	**80,22**	**662,35**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,96 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

TREŠDIENA 14.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Svaigie tomāti	1	50	€0,24				
	*Cepta vista *(Krējums skābs)*	1	70	€1,20				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	130	€0,23				
	*Zemeņu kompots	1	200	€0,31				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Apelsīni	1	100	€0,24				
	*Cepumi *(Kvieši,olas)*	1	10	€0,11				
				€2,40	**25,30**	**24,68**	**73,22**	**625,75**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

SIA "MEŽVIDI"

Ēdienkarte

Daugavpils Iespēju vidusskola

PUSDIENAS 1.-4. kl.

12.10. – 16.10. 2026. g.

CETURTDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	€0,22				
	*Cīsiņi vārīti	1	70	€1,01				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	160	€0,39				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Ābolu kompots	1	200	€0,26				
	*Maize mafins *(Kvieši, olas)*	1	50	€0,45				
				€2,40	**25,11**	**26,34**	**91,71**	**708,72**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs)*	1	200/50/5	€0,95				
	*Vārīti makaroni ar sieru *(Kvieši, siers, sviests)*	1	130/15	€0,66				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,07				
	*Ķimeņu tēja ar citronu un cukuru	1	200/5	€0,17				
	*Biezpiena sieriņš “Mazulis” (*Piena olbaltumvielas*)	1	40	€0,55				
				€2,40	**27,21**	**25,78**	**78,19**	**656,99**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,52 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

“Skolas piens” 500 ml. nedēļā
“Skolas augļi” 300 g. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA _____A.Kuzņecova

MEDMĀSA:_____ I.

TEHNOLOGS_____J. Suško

SASKAŅOTS
skolas
direktors

SIA "MEŽVIDI"

Papildus izvēle pie kompleksajām pusdienām

10.-12. kl.

12.10. – 16.10. 2026. g.

PIRMDIENA 12.10.
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas kotlete *(Kvieši,olas)*	1	70	€1,12				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	140	€0,27				
	*Vārīti griķi *(Sviests)*	1	130	€0,40				
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām *(Piena olbalt.zemesrieksti)*	1	70/10	€0,55				

OTRDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Rīsu zupa ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/5	€0,35				
	*Vistas gaļas frikase *(Krējums skābs)*	1	60/20	€1,15				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	140	€0,27				

TREŠDIENA 14.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Slinkie kāpostu tīteni, krējums *(Olas, krējums skābs)*	1	70/10	€0,90				
	*Kartupeļi vārīti *(Sviests)*	1	150	€0,36				
	*Baltmaize ar vārītu iebiezinātu pienu *(Kvieši, piena olbaltumvielas)*	1	20/20	€0,32				

CETURTDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu *(Kvieši)*	1	130/50	€1,36				
	*Vārīti rīsi *(Sviests)*	1	140	€0,33				
	*Šokolādes krēms *(Krējums skābs)*	1	50	€0,45				

PIEKTDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Harčo zupa ar cūkgaļu	1	250/15	€0,70				
	*Rauga pankūkas ar ievārījumu *(Kvieši,olas,piena olbaltum.)*	1	150/20	€0,60				

Ēdnīcas vadītāja: Tehnologs: Medmāsa:

SASKAŅOTS
skolas
direktors

SIA "MEŽVIDI"

Papildus izvēle pie kompleksajām pusdienām

5.-9. kl.

12.10. – 16.10. 2026. g.

PIRMDIENA 12.10.
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas kotlete *(Kvieši,olas)*	1	70	€1,12				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	140	€0,27				
	*Vārīti griķi *(Sviests)*	1	130	€0,40				
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām *(Piena olbalt.zemesrieksti)*	1	70/10	€0,55				

OTRDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Rīsu zupa ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/5	€0,35				
	*Vistas gaļas frikase *(Krējums skābs)*	1	60/20	€1,15				
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	140	€0,27				

TREŠDIENA 14.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Slinkie kāpostu tīteni, krējums *(Olas, krējums skābs)*	1	70/10	€0,90				
	*Kartupeļi vārīti *(Sviests)*	1	150	€0,36				
	*Vafeles *(Kvieši, olas)*	1	12	€0,11				

CETURTDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu *(Kvieši)*	1	130/50	€1,36				
	*Vārīti rīsi *(Sviests)*	1	140	€0,33				
	*Šokolādes krēms *(Krējums skābs)*	1	50	€0,45				

PIEKTDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Harčo zupa ar cūkgaļu	1	250/15	€0,70				
	*Rauga pankūkas ar ievārījumu *(Kvieši,olas,piena olbaltum.)*	1	150/20	€0,60				

Ēdnīcas vadītāja: Tehnologs: Medmāsa: