

## SIA "DAGA"

## ĒDIENKARTE 16.03.-20.03.2026

| <b>Pirmdiena</b>                  | 5.-9.klasēm   |              |               |               |        |           |
|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------|-----------|
|                                   | Daudz.<br>gr. | Olbalt.      | Tauki         | Ogļhidr.      | kcla   | Alerģēni  |
| Frikadeļu zupa                    | 200           | 10,36        | 11,26         | 19,63         | 137,84 |           |
| Vārīti rīsi                       | 150           | 3,43         | 0,51          | 41,14         | 188,57 |           |
| Cūkgaļas gulašs                   | 50/50         | 9,23         | 8,63          | 4,43          | 112,32 | A01,07    |
| Svaigu kāpostu salāti             | 100           | 1,60         | 5,00          | 10,68         | 119,94 |           |
| Vīnogu-upeņu dzēriens             | 150           | 0,19         | 0,00          | 11,29         | 44,22  |           |
| Rudzu maize                       | 30            | 1,86         | 0,30          | 13,74         | 65,00  | A01       |
| <b>Kopā:</b>                      | <b>26,67</b>  | <b>25,70</b> | <b>100,91</b> | <b>707,39</b> |        |           |
| <b>Otrdiena</b>                   | 5.-9.klasēm   |              |               |               |        |           |
|                                   | Daudz.gr.     | Olbalt.      | Tauki         | Ogļhi.        | kcla   | Alerģēni  |
| Vārīti kartupeļi                  | 150           | 2,40         | 2,51          | 19,23         | 129,00 |           |
| Boloņas mērce                     | 50/50         | 9,10         | 11,20         | 7,11          | 136,23 | A01,07    |
| Burkānu salāti                    | 100           | 0,86         | 5,58          | 5,54          | 68,02  |           |
| Šokolādes krems ar ķīseli         | 50/70         | 4,77         | 7,70          | 25,21         | 139,63 | A07       |
| Vīnogu-upeņu dzēriens             | 150           | 0,19         | 0,00          | 11,29         | 44,22  |           |
| Rudzu maize                       | 30            | 1,86         | 0,30          | 13,74         | 65,00  | A01       |
| Piens                             | 150           | 4,80         | 3,75          | 7,20          | 103,12 | A07       |
| <b>Kopā:</b>                      | <b>23,98</b>  | <b>31,04</b> | <b>89,32</b>  | <b>715,22</b> |        |           |
| <b>Trešdiena</b>                  | 5.-9.klasēm   |              |               |               |        |           |
|                                   | Daudz.gr.     | Olbalt.      | Tauki         | Ogļhi.        | kcla   | Alerģēni  |
| Vārīti griķi                      | 150           | 5,14         | 1,31          | 35,43         | 178,86 |           |
| Piena mērce                       | 50            | 0,86         | 4,00          | 1,00          | 31,60  | A01,07    |
| Cūkgaļas cīsiņi 70%               | 70            | 8,40         | 7,60          | 1,50          | 139,95 |           |
| Kāpostu-burkānu salāti            | 100           | 1,60         | 5,00          | 10,68         | 119,94 |           |
| Auzu pārslu biezputra, ievārījums | 100/15        | 4,20         | 3,50          | 20,10         | 116,00 | A01       |
| Vīnogu-upeņu dzēriens             | 150           | 0,19         | 0,00          | 11,29         | 44,22  |           |
| Piens                             | 250           | 8,00         | 6,25          | 12,00         | 137,50 | A07       |
| <b>Kopā:</b>                      | <b>28,39</b>  | <b>27,66</b> | <b>92,00</b>  | <b>768,07</b> |        |           |
| <b>Ceturtdiena</b>                | 5.-9.klasēm   |              |               |               |        |           |
|                                   | Daudz.gr.     | Olbalt.      | Tauki         | Ogļhi.        | kcla   | Alerģēni  |
| Kartupeļu biezputra               | 150           | 2,05         | 5,10          | 17,88         | 131,25 | A07       |
| Kotlete cūkgaļas                  | 70            | 8,23         | 6,42          | 3,36          | 179,62 | A01,03,07 |
| Marinēts gurķis                   | 100           | 1,60         | 5,80          | 10,68         | 121,32 |           |
| Pārslas ar pienu                  | 30/100        | 6,75         | 5,97          | 18,96         | 128,52 | A07       |
| Vīnogu-upeņu dzēriens             | 150           | 0,19         | 0,00          | 11,29         | 44,22  |           |
| Rudzu maize                       | 30            | 1,86         | 0,30          | 13,74         | 65,00  | A01       |
| Piens                             | 150           | 4,80         | 3,75          | 7,20          | 103,12 | A07       |
| <b>Kopā:</b>                      | <b>25,48</b>  | <b>27,34</b> | <b>83,11</b>  | <b>773,05</b> |        |           |
| <b>Piektdiena</b>                 | 5.-9.klasēm   |              |               |               |        |           |
|                                   | Daudz.gr.     | Olbalt.      | Tauki         | Ogļhi.        | kcla   | Alerģēni  |
| Vistas zupa                       | 200           | 11,07        | 11,40         | 14,20         | 210,80 | A01       |
| Makaroni "Jūrnīku" gaumē          | 200           | 13,65        | 10,64         | 45,96         | 346,17 | A01       |
| Burkānu-ķirbju salāti             | 100           | 0,68         | 5,58          | 5,54          | 38,02  |           |
| Vīnogu-upeņu dzēriens             | 150           | 0,19         | 0,00          | 11,29         | 44,22  |           |
| Rudzu maize                       | 30            | 1,86         | 0,30          | 13,74         | 65,00  | A01       |
| <b>Kopā:</b>                      | <b>27,45</b>  | <b>27,92</b> | <b>90,73</b>  | <b>704,21</b> |        |           |

Sastādīja : Iveta Ekamne

Ēdienkarte var tikt mainīta pamatotu iemeslu dēļ, par ko tiek izdarīti labojumi dienas sākumā.