

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Aveņu iela 40)

Ēdienkarte
11.09. – 15.09.2023.

1. – 4. klases (pamatēdienu)

	Svars gr	Cena eur	Alerģeni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena, 11.09.							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/5/8		glutēns ,piens	9.8	4.5	23.1	172
Makaroni ar sieru	100/25		glutēns ,piens, olas	28.8	16.3	36.0	425
Tēja	200			-	-	9.0	35
Burkānu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Āboli	50			0.2	-	5.6	26
		2.15		31.5	21.0	84.3	718
Otrdiena, 12.09.							
Vistas kotlete	50		Glutēns , olas	15.6	17.6	57.4	205
Vārīti rīsi	100		glutēns	3.5	4.8	24.1	187
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Bumbieri	50			0.5	-	12.7	54
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	144
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	27.5	230
		2.15		29.9	28.1	114.	882
Trešdiena, 13.09.							
Cepta šnicele	75		glutēns , olas	12.6	14.6	25.1	361
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti	50			0.7	2.9	5.9	52
Augļu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Apelsīni	50			1.5	-	10.5	45
		2.15		18.2	22.8	89.1	724
Ceturtdiena, 14.09							
Piena zupa ar makaroniem	200		glutēns ,olas, piens	5.4	6.0	19.8	145
Cepta desa	60		glutēns	12.0	18.0	27.0	394
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	20			1.5	-	2.4	22
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	-	5.6	26
		2.15		22.2	29.0	75.6	789
Piektdiena, 15.09							
Cūkgaļas gulašs	50/50		glutēns,	15.1	13.6	28.8	467
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	20			0.4	-	2.8	12
Augļu kompots	200			0.3	-	21.9	65
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	50			0.5	-	12.7	54
		2.15		20.5	27.8	108.	847
	Kopā:	10.75					

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Aveņu iela 40)

Ēdienkarte
11.09. – 15.09.2023.

5. – 9. klases (pamatēdienu)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena, 11.09.							
Vārīti makaroni ar sieru	100/25		glutēns ,piens, olas	17.2	15.8	34.2	421
Svaigi gurķi	20			1.5	-	2.4	22
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sieriņš "Mazulis"	35		glutēns, olas	10.1	8.4	24.8	289
Āboli	100			0.2	-	5.7	26
		2.15		29.6	24.7	80.2	812
Otrdiena, 12.09.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/5/		glutēns, piens	4.2	8.0	18.3	234
Kotlete Jahnija	50/50		glutēns ,piens, olas	12.0	11.0	20.0	294
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	5.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
		2.15		20.8	29.0	90.0	802
Trešdiena, 13.09.							
Piena zupa ar rīsiem	200		glutēns, piens	5.4	6.0	19.8	145
Sautējums ar gaļu	100/50		glutēns	15.2	17.0	27.2	378
Biešu salāti	50			0.7	2.9	4.3	42
Sulas dzēriens	200			0.2	-	16.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Maizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas , piens	4.3	5.3	32.3	270
Plūmes	50			0.3	-	5.4	49
		2.15		26.7	31.3	109.8	971
Ceturtdiena, 14.09.							
Cepta malta gaļa	50/50		glutēns	16.7	16.3	15.2	328
Vārīta griķi	100		glutēns	6.2	6.6	31.0	195
Salāti "Veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
Rozīņu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	-	5.7	26
		2.15		29.8	25.1	93.7	712
Piektdiena, 15.09.							
Cūkgaļas kotlete	75		glutēns, olas, piens	19.2	20.3	22.8	367
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Salāti (sv.gurķi/tomāti)	20/20			0.4	-	2.8	12
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Banāni	50			1.3	-	25.5	34
		2.15		27.6	30.7	98.8	870
	Kopā:	10.75					

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Aveņu iela 40)

Ēdienkarte
11.09. – 15.09.2023.

10. – 12. klases (pamatēdienu)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena, 11.09.							
Vārīti makaroni ar sieru	100/25		glutēns, piens, olas	17.2	15.8	34.2	421
Svaigi gurķi	20			1.5	-	2.4	22
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sieriņš "Mazulis"	35		glutēns, olas	10.1	8.4	24.8	289
Āboli	100			0.2	-	5.7	26
		2.15		29.6	24.7	80.2	812
Otrdiena, 12.09.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/5/		glutēns, piens	4.2	8.0	18.3	234
Kotlete Jahnija	50/50		glutēns, piens, olas	12.0	11.0	20.0	294
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	5.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
		2.15		20.8	29.0	90.0	802
Trešdiena, 13.09.							
Piena zupa ar rīsiem	200		glutēns, piens	5.4	6.0	19.8	145
Sautējums ar gaļu	100/50		glutēns	15.2	17.0	27.2	378
Biešu salāti	50			0.7	2.9	4.3	42
Sulas dzēriens	200			0.2	-	16.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Maizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	4.3	5.3	32.3	270
Plūmes	50			0.3	-	5.4	49
		2.15		26.7	31.3	109.8	971
Ceturtdiena, 14.09.							
Cepta malta gaļa	50/50		glutēns	16.7	16.3	15.2	328
Vārīta griķi	100		glutēns	6.2	6.6	31.0	195
Salāti "Veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
Rozīņu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	-	5.7	26
		2.15		29.8	25.1	93.7	712
Piektdiena, 15.09.							
Cūkgaļas kotlete	75		glutēns, olas, piens	19.2	20.3	22.8	367
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Salāti (sv.gurķi/tomāti)	20/20			0.4	-	2.8	12
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Banāni	50			1.3	-	25.5	34
		2.15		27.6	30.7	98.8	870
	Kopā:	10.75					

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Aveņu iela 40)

Ēdienkarte

11.09. – 15.09.2023.

Launags

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena, 11.09.							
Prosu biezputra ar sviestu	200/15		glutēns ,piens	8.2	7.2	33.1	226
Sviestmaize	30/5		glutēns , piens	1.3	2.7	12.8	74
Tēja	200		-	-	-	9.0	35
		1.07		9.5	9.9	54.9	335
Otrdiena, 12.09.							
Pankūkas ar biezpienu un krējumu	135/15		glutēns, piens,olas	4.7	8.8	32.8	230
Apelsīni	50			3.0	-	42.0	90
Tēja	200		-	-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, piens, olas	0.2	3.7	12.5	45
		1.07		7.9	12.5	96.3	400
Trešdiena, 13.09.							
Cepta desa	50		glutēns	8.8	10.2	3.0	172
Vinegrets	100			2.4	3.6	14.3	100
Tēja	200		-	-	-	9.0	35
Rupjmaize/Baltmaize	10/20		glutēns , olas, piens	1.2	0.2	8.2	38
		1.07		12.4	14.0	34.5	345
Ceturtdiena, 14.09.							
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	200/25		glutēns, olas , piens	6.4	17.0	33.8	332
Tēja	200		-	-	-	9.0	35
Kūka	40		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		1.07		7.7	18.7	53.6	431
Piektdiena, 15.09.							
Mannas biezputra ar sviestu	200/15		glutēns, piens	7,2	14.7	27.9	291
Tēja	200		-	-	-	9.0	35
Apelsīni	50			0.5	-	12.7	54
Sviestmaize ar desu	30/5/15		glutēns, olas ,piens	0.3	0.3	6.2	37
		1.07		8.0	15.0	55.8	417
	Kopā:	5.35					