

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Valmieras iela 5)**Ēdienkarte**

11.09. – 15.09.2023.

1. – 4. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1	Svaigi gurķi	1/30	0,19	4,78	0,33	0,03	0,52	
2	Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu	200/10	0,33	150,4	3,52	5,38	21,96	7,1
3	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1,12	364,55	17,41	17,03	34,80	
4	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
5	Kakao	1/180	0,24	74,45	3,05	2,91	9,01	7
6	Auglis(ābols)	90	0,21	43,2	0,36	0,72	8,82	
			2,15	684,52	26,27	26,25	84,89	
	Otrdiena							
1	Svaigi tomāti	1/60	0,33	12,84	0,66	0,12	2,28	
2	Mājas soļanka	200/10	0,70	170,22	5,50	12,97	7,88	7
3	Makaroni ar sieru	150/6/25	0,73	341,3	12,63	13,69	41,91	1,7
4	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58,57	0,22	-	14,43	
5	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,15	677,21	22,21	27,14	86,06	
	Trešdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	1/60	0,21	39,20	0,84	2,56	3,21	
2	Kotlete "Jaunība"(7)	1/60	0,60	230,15	9,34	17,49	9,33	1,7
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,34	7
4	Biezpiena sieriņš	1/40	0,50	210	4,5	6	30,08	7
5	Tēja ar citronu	1/180	0,09	19,33	0,01	-	4,73	
6	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
7	Auglis(plūme)	120	0,33	49,92	0,96	-	11,52	
			2,15	713,55	20,51	28,83	88,99	
	Ceturtdiena							
1	Svaigi gurķi	1/45	0,28	7,89	0,60	0,05	0,9	
2	Dārzenu zupa ar krējumu	200/10	0,32	89,13	1,86	5,58	7,88	7
3	Vistas gaļas bitočki	1/60	0,63	200,5	9,77	13,3	10,99	1
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
5	Kafijas dzēriens	1/180	0,24	65,29	2,52	2,25	8,72	7
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Mājas smalkmaizīte	1/40	0,20	145,28	3,70	3,74	29,19	1,3,7
			2,15	720,18	24,91	27,87	97,58	
	Piektdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/60	0,20	48,85	0,81	2,61	3,79	
2	Cepta vistas fileja omletā	1/65	1,02	209,02	16,78	12,82	6,64	1,3,7
3	Vārīti rīsi	120	0,20	151,48	2,81	2,88	28,58	7
4	Jogurts	1/150	0,37	70,2	5,4	2,4	6,75	7
5	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6	Auglis(apelsīns)	1/100	0,30	37,8	0,9	0,2	8,1	
			2,15	564,49	28	21,09	63,64	

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli(glutenu)**A04** Zivis un to produkti**A07** piens un tā produkti**A03** olas un to produkti**A05** zemesrieksti un to produkti**A08** Rieksti un to produkti

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Valmieras iela 5)**Ēdienkarte**

11.09. – 15.09.2023.

5. – 9. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1	Svaigi gurķi	1/50	0,31	8,77	0,61	0,05	0,95	
2	Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu	200/10	0,33	150,4	3,52	5,38	21,96	7,1
3	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1,12	364,55	17,41	17,03	34,80	
4	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
5	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
			2,15	700,12	28,13	26,39	87,28	
	Otrdiena							
1	Svaigi tomāti	1/40	0,22	10,7	0,55	0,1	1,9	
2	Mājas soļanka	200/10	0,70	170,22	5,50	12,97	7,88	7
3	Makaroni ar sieru	150/6/30	0,80	361	13,9	15,3	41,93	1,7
4	Tēja	1/200	0,05	20,01	-	-	4,99	
5	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Auglis(bumbieris)	110	0,26	46,53	0,44	0,33	10,45	
			2,15	702,74	23,59	29,06	86,71	
	Trešdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/60	0,20	48,85	0,81	261	3,79	
2	Kotlete "Jaunība"(8)	1/70	0,70	275,73	10,81	21,39	10,56	1,7
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,34	7
4	Biezpiena sieriņš	1/40	0,50	210	4,5	6	30,08	7
5	Kafijas dzēriens	1/200	0,27	72,54	2,8	2,5	9,69	7
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,15	819,21	25,38	35,46	94,02	
	Ceturtdiena							
1	Burkānu salāti ar āboliem	1/60	0,14	49,26	0,69	3,11	4,64	
2	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0,32	89,13	1,86	5,58	7,88	7
3	Vistas gaļas bitočki	1/80	0,83	275,03	12,80	18,93	14,09	1
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
5	Augļu kompots	1/200	0,17	37,12	0,26	0,2	8,57	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis(ābols)	1/90	0,21	43,2	0,36	0,72	8,82	
			2,15	705,83	22,43	31,50	83,90	
	Piektdiena							
1	Biešu salāti ar sieru(5)	1/60	0,19	79,71	2,23	5,18	6,04	7
2	Cepta vistas fileja omletā	1/65	1,02	209,02	16,78	12,82	6,64	1,3,7
3	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,13	3,80	3,84	38,59	7
4	Kakao	1/200	0,27	82,73	3,39	3,24	10,01	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Smalkmaizīte ar kanēliem	1/40	0,28	177,01	6,05	5,77	27,22	
			2,15	846,88	35,45	31,21	108,00	

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli(glutenu)**A04** Zivis un to produkti**A07** piens un tā produkti**A03** olas un to produkti**A05** zemesrieksti un to produkti**A08** Rieksti un to produkti

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Valmieras iela 5)**Ēdienkarte**

11.09. – 15.09.2023.

10. – 12. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1	Svaigu kāpostu salāti at tomātiem	1/50	0,15	33,72	0,75	2,07	3,06	
2	Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu	200/10	0,33	150,4	3,52	5,38	21,96	7,1
3	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1,12	364,55	17,41	17,03	34,80	
4	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
5	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
6	Cepumi	1/30	0,16	130,38	2,37	4,14	20,91	1,3,7
			2,15	856,05	30,64	32,22	101,30	
	Otrdiena							
1	Svaigi tomāti	1/35	0,20	9,36	0,48	0,09	1,66	
2	Mājas soļanka	200/10	0,70	170,22	5,50	12,97	7,88	7
3	Makaroni ar sieru	150/6/30	0,80	361	13,9	15,3	41,93	1,7
4	Tēja	1/200	0,05	20,01	-	-	4,99	
5	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Smalkmaizīte ar kanēļiem	1/40	0,28	177,01	6,05	5,77	27,22	1,3,7
			2,15	831,88	29,13	34,49	103,24	
	Trešdiena							
1	Vitamīnu salāti	1/60	0,20	48,85	0,81	261	3,79	
2	Kotlete "Jaunība"(8)	1/70	0,70	275,73	10,81	21,39	10,56	1,7
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,34	7
4	Biezpiena sieriņš	1/40	0,50	210	4,5	6	30,08	7
5	Kafijas dzēriens	1/200	0,27	72,54	2,8	2,5	9,69	7
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,15	819,21	25,38	35,46	94,02	
	Ceturtdiena							
1	Burkānu salāti ar āboliem	1/60	0,14	49,26	0,69	3,11	4,64	
2	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0,32	89,13	1,86	5,58	7,88	7
3	Vistas gaļas bitočki	1/80	0,83	275,03	12,80	18,93	14,09	1
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Augļu kompots	1/200	0,17	37,12	0,26	0,2	8,57	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis(bumbieris)	1/120	0,29	50,76	0,48	0,36	11,40	
			2,15	811,48	25,53	31,20	107,90	
	Piektdiena							
1	Biešu salāti ar sieru(5)	1/60	0,19	79,71	2,23	5,18	6,04	7
2	Cepta vistas fileja omletā	1/65	1,02	209,02	16,78	12,82	6,64	1,3,7
3	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,13	3,80	3,84	38,59	7
4	Kakao	1/200	0,27	82,73	3,39	3,24	10,01	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Cepumi	1/15	0,08	65,19	1,19	2,07	10,46	1,3,7
7	Auglis(banāns)	1/70	0,20	65,63	1,05	0,07	14,7	
			2,15	800,69	31,94	27,58	106	

Alerģēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli(glutenu)**A04** Zivis un to produkti**A07** piens un tā produkti**A03** olas un to produkti**A05** zemesrieksti un to produkti**A08** Rieksti un to produkti

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Valmieras iela 5)**Ēdienkarte**

11.09. – 15.09.2023.

Launags

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alergēni
1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu	200/10	0,60	282,4	7,81	13,54	32,32	7
2	Sviestmaize ar desu un sieru	25/20/10	0,38	149,7	7,1	7,9	12,57	1,7
3	Tēja ar citronu	200	0,10	21,48	0,01	-	5,26	
			1,08	453,58	14,92	21,44	50,15	
	Otrdiena							
1	Cūkgaļas kotlete	50	0,58	217,20	7,87	18,77	4,68	
2	Kartupeļu biezenis	110	0,27	86,17	2,39	1,87	14,95	7
3	Augļu kompots	200	0,17	37,12	0,26	0,2	8,57	
4	Maize	20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			1,08	388,21	12,12	21,02	37,97	
	Trešdiena							
1	Rauga pankūkas ar iebiezinātu pienu	150/20	0,57	362,5	10,99	10,45	56,11	1,3,7
2	Sulas dzēriens	200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
3	Auglis (apelsīns)	70	0,20	26,46	0,63	0,14	5,67	
			1,08	454,04	11,86	10,59	77,81	
	Ceturtdiena							
1	Rīsu biezputra ar ievārījumu	200/15	0,48	262,1	6,03	2,96	52,84	7
2	Karstmaize ar sieru	25/5/15	0,41	155,4	5,84	9,20	12,33	1,7
3	Kakao	150	0,19	62,04	2,54	2,42	7,51	7
			1,08	479,51	14,41	14,58	72,68	
	Piektdiena							
1	Kartupeļu pankūkas	150/20	0,67	309,9	6,72	15,49	35,91	1,3,7
2	Kakao	200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,1	7
3	Ābols	60	0,14	28,8	0,24	0,48	5,88	
			1,08	421,42	10,35	19,21	51,89	

Alergēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli(glutenu)**A04** Zivis un to produkti**A07** piens un tā produkti**A03** olas un to produkti**A05** zemesrieksti un to produkti**A08** Rieksti un to produkti