

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(18.09.2023. –22.09.2023.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 18.09.							
Vārīti cīsiņi	50		glutēns ,piens	5.5	6.5	11.0	205
Vārīti makaroni	100		glutēns ,piens, olas	5.9	5.5	32.7	208
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sieriņš ‘‘Mazulis’’	35		glutēns ,piens	10.1	8.4	24.8	289
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Āboli	50			0.2	-	5.6	26
		2.15		23.8	25.5	95	854
Otrdiena 19.09.							
Biešu zupa ar krējumu	200/5		glutēns ,piens	4.2	8.0	11.3	152
Vistas frikadeles	55		glutēns , olas	14.2	10.2	9.5	292
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Rozīņu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Arbūzi	150		glutēns, olas, piens	0.6	-	17.1	78
		2.15		23.2	28.2	82.8	797
Trešdiena 20.09.							
Kartupeļu pankūkas ar gaļu un krējumu	150/20/25		glutēns ,olas, piens	14.2	16.4	41.1	392
Svaigi tomāti	20			0.5	-	1.9	10
Kakao	200		piens	5.7	5.2	18.6	144
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns ,olas, piens	4.6	7.3	27.5	230
Bumbieri	50			0.5	0.3	12.7	54
				26.7	29.4	110.0	868
		2.15					
Ceturtdiena 21.09.							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/5/8		glutēns ,piens	9.8	4.5	23.1	172
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	4.3	42
Dzēriens no sula	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
		2.15		26.7	26.6	95.1	816
Piektdiena 22.09.							
Aknas kotlete	75		glutēns , olas	11.0	10.0	27.9	309
Vārīti rīsi	100		glutēns	3.5	4.8	24.1	187
Svaigi gurķi	30			0.6	-	5.6	24
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Maizīte ar sieru	40		glutēns ,olas, piens	1.3	1.7	10.8	164
Āboli	50			0.2	-	5.6	26
		2.15		17.8	16.7	91.2	783
	Kopā:	10.75					

Daugavpils Draudzīga aicinājuma vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(18.09.2023. –22.09.2023.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 18.09.							
Rīsu zupa ar vistu	200/5		glutēns	12.8	18.3	23.0	198
Vārīti cīsiņi	50		glutēns ,piens	5.5	6.5	11.0	205
Vārīti makaroni	100		glutēns ,piens, olas	5.9	5.5	32.7	208
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Āboli	100			0.4	-	11.2	52
		2.15					
				26.7	25.4	98.8	800
Otrdiena 19.09.							
Vārīti griķi ar cūkgaļu	150		glutēns	18.3	21.2	48.1	531
Burkānu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Plūmes	50			0.3	-	5.4	49
		2.15		20.5	27.2	80.2	740
Trešdiena 20.09.							
Piena zupa	200		glutēns, , piens	5.4	6.0	19.8	245
Cūkgaļas gulašs	50/50		glutēns,	15.1	13.6	28.8	467
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Salāti "Veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
Augļu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
		2.15		25.7	22.6	103.3	864
Ceturtdiena 21.09.							
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
Dzēriens no sula	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Maizīte ar ābolu	40		glutēns, olas, piens	4.3	5.3	32.3	170
		2.15		21.2	27.4	110.2	824
Piektdiena 22.09.							
Aknas kotlete	75		glutēns , olas	11.0	10.0	27.9	309
Vārīti rīsi	100		glutēns	3.5	4.8	24.1	187
Svaigi tomāti	30			1.0	-	3.8	20
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Sieriņš "Mazulis"	35		glutēns , piens	10.1	18.4	24.8	289
Bumbieri	50			0.5	-	12.7	54
		2.15		27.3	33.4	110.5	932
	Kopā:	10.75					

Daugavpils Draudzīga aicinājuma vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(18.09.2023. –22.09.2023.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 18.09.							
Rīsu zupa ar vistu	200/5		glutēns	12.8	18.3	23.0	198
Vārīti cīsiņi	50		glutēns ,piens	5.5	6.5	11.0	205
Vārīti makaroni	100		glutēns ,piens, olas	5.9	5.5	32.7	208
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Āboli	100			0.4	-	11.2	52
		2.15					
				26.7	25.4	98.8	800
Otrdiena 19.09.							
Vārīti griķi ar cūkgaļu	150		glutēns	18.3	21.2	48.1	531
Burkānu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Plūmes	50			0.3	-	5.4	49
		2.15		20.5	27.2	80.2	740
Trešdiena 20.09.							
Piena zupa	200		glutēns, , piens	5.4	6.0	19.8	245
Cūkgaļas gulašs	50/50		glutēns,	15.1	13.6	28.8	467
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Salāti "Veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
Augļu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
		2.15		25.7	22.6	103.3	864
Ceturtdiena 21.09.							
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
Dzēriens no sula	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Maizīte ar ābolu	40		glutēns, olas, piens	4.3	5.3	32.3	170
		2.15		21.2	27.4	110.2	824
Piektdiena 22.09.							
Aknas kotlete	75		glutēns , olas	11.0	10.0	27.9	309
Vārīti rīsi	100		glutēns	3.5	4.8	24.1	187
Svaigi tomāti	30			1.0	-	3.8	20
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Sieriņš "Mazulis"	35		glutēns , piens	10.1	18.4	24.8	289
Bumbieri	50			0.5	-	12.7	54
		2.15		27.3	33.4	110.5	932
	Kopā:	10.75					

(18.09.2023. –22.09.2023.)Launags

(18.09.2023. –22.09.2023.)Launags