

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

18.09. – 22.09.2023.

1. – 4. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbal.	Tauki	Ogļh.	Alergēni
1	Burkānu salāti "Mozaika"(burkāni, sv.gurķi, kukurūza)	1/55	0,23	50,87	0,81	3,15	4,82	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,29	91,01	1,83	5,19	9,23	7
3	Sautēta cūkgaļa saldskābā mērcē	50/50	0,96	209,7	14,39	14,61	5,18	1,7
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58,57	0,22	-	14,43	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,15	720,33	26,69	25,97	94,98	
	Otrdiena							
1	Svaigi tomāti	1/60	0,33	12,84	0,66	0,12	2,28	
2	Gaļas kotletes ar biezpienu(15)	1/65	0,70	263,40	11,07	21,29	7,40	1,7
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
4	Jogurts	1/150	0,37	70,2	5,4	2,4	6,75	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Auglis (banāns)	1/100	0,27	90,9	1,5	0,1	21	
			2,15	649,42	25,09	26,87	77,33	
	Trešdiena							
1	Kāpostu, burkānu un zaļo zirnīšu salāti	1/50	0,24	63,11	1,34	4,56	4,17	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,28	127,2	5,39	4,86	15,48	7
3	Vistas gaļas nūjiņas	1/70	0,75	226,2	10,98	15,48	11,23	3
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
5	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Augļu kompots	1/180	0,16	33,41	0,23	0,18	7,71	
7	Auglis(ābols)	100	0,24	48	0,4	0,8	9,8	
			2,15	710	24,40	28,84	88,29	
	Ceturtdiena							
1	Gurķu un burkānu salāti	1/50	0,26	44,85	0,42	3,05	1,69	
2	Biešu zupa ar krējumu	200/10	0,30	104,6	1,6	6,59	9,64	7
3	Cepta vistas fileja	1/65	0,96	196,5	15,98	12,09	6,6	1,3,7
4	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,1	3,80	3,84	38,59	7
5	Kakao	1/180	0,24	74,45	3,05	2,91	9,01	7
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,15	718,78	28,00	28,84	85,09	
	Piektdiena							
1	Svaigi gurķi	1/50	0,31	8,77	0,61	0,05	0,95	
2	Vistas gaļas gulašs	40/50	0,76	198,1	11,58	13,77	6,95	7,1
3	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
4	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
5	Biezpiena sieriņš	1/40	0,50	210	4,5	6	30,08	7
6	Kafijas dzēriens	1/180	0,24	65,29	2,52	2,25	8,72	7
			2,15	745,20	27,05	24,91	98,24	

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

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Valmieras iela 5)

Ēdienkarte
18.09. – 22.09.2023.

5. – 9. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1	Burkānu salāti "Mozaika"(burkāni, sv.gurķi, kukurūza)	1/50	0,19	44,28	0,73	2,63	4,42	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,29	91,01	1,83	5,19	9,23	7
3	Sautēta cūkgaļa saldiskābā mērcē	50/50	0,96	209,7	14,39	14,61	5,18	1,7
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Sulas dzēriens	1/200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,15	720,25	26,63	25,45	96,18	
	Otrdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44,99	0,96	3,06	3,41	
2	Gaļas kotletes ar biezpienu(17)	1/75	0,81	306,8	12,78	24,87	8,57	1,7
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
4	Jogurts	1/150	0,37	70,2	5,4	2,4	6,75	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Auglis (banāns)	1/120	0,33	109,1	1,8	0,12	25,2	
			2,15	743,08	27,4	33,41	83,83	
	Trešdiena							
1	Salāti "Veselība"	1/50	0,13	40,74	0,76	2,55	3,7	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,28	127,2	5,39	4,86	15,48	7
3	Vistas gaļas nūjiņas	1/80	0,86	269,79	12,55	18,8	13,15	3
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
5	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Augļu kompots	1/200	0,17	37,12	0,26	0,2	8,57	
7	Auglis(ābols)	95	0,23	48	0,4	0,8	9,8	
			2,15	734,87	25,82	30,17	90,60	
	Ceturtdiena							
1	Redīsu un burkānu salāti	1/60	0,23	44,99	0,96	3,06	3,41	
2	Biešu zupa ar krējumu	200/10	0,30	104,6	1,6	6,59	9,64	7
3	Cepta vistas fileja	1/65	0,96	196,5	15,98	12,09	6,6	1,3,7
4	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,1	3,80	3,84	38,59	7
5	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,15	721,45	28,63	29,18	86,67	
	Piektdiena							
1	Svaigu kāpostu, burkānu salāti	1/40	0,10	30,96	0,61	2,04	2,55	
2	Vistas gaļas gulašs	50/50	0,94	244,66	14,36	17,54	7,34	7
3	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
4	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
5	Biezpiena sieriņš	1/40	0,50	210	4,5	6	30,08	7
6	Kafijas dzēriens	1/200	0,27	72,54	2,8	2,5	9,69	7
			2,15	821,20	30,11	30,92	101,92	

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
18.09. – 22.09.2023.

10. – 12. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1	Burkānu salāti ar āboliem	1/50	0,11	45,28	0,55	3,09	3,82	
2	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,29	91,01	1,83	5,19	9,23	7
3	Sautēta cūkgaļa saldiskābā mērcē	50/50	0,96	209,7	14,39	14,61	5,18	1,7
4	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5	Tēja	1/200	0,05	20,01	-	-	4,99	
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Auglis(banāns)	1/130	0,34	123,78	1,95	0,13	28,54	
			2,15	800,04	28,18	26,04	112,94	
	Otrdiena							
1	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44,99	0,96	3,06	3,41	
2	Gaļas kotletes ar biezpienu(17)	1/75	0,81	306,8	12,78	24,87	8,57	1,7
3	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
4	Jogurts	1/150	0,37	70,2	5,4	2,4	6,75	7
5	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Auglis (ābols)	1/80	0,17	38,4	0,32	0,64	10,84	
7	Cepumi	1/30	0,16	130,38	2,37	4,14	20,91	1,3,7
			2,15	802,86	28,29	38,07	90,38	
	Trešdiena							
1	Salāti “Veselība”	1/50	0,13	40,74	0,76	2,55	3,7	
2	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,28	127,2	5,39	4,86	15,48	7
3	Vistas gaļas nūjiņas	1/80	0,86	269,79	12,55	18,8	13,15	3
4	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
5	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6	Ābolu kompots	1/200	0,12	39,16	0,16	0,32	8,91	
7	Auglis(banāns)	1/105	0,28	111,1	1,7	0,11	22,05	
			2,15	800,02	27,02	29,60	103,19	
	Ceturtdiena							
1	Burkānu salāti ar ķīplokem	1/70	0,15	69,89	0,85	5,06	5,22	
2	Biešu zupa ar krējumu	200/10	0,30	104,6	1,6	6,59	9,64	7
3	Cepta vistas fileja	1/65	0,96	196,5	15,98	12,09	6,6	1,3,7
4	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204,1	3,80	3,84	38,59	7
5	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
6	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7	Cepumi	1/15	0,08	65,19	1,19	2,07	10,46	1,3,7
			2,15	817,28	30,01	33,25	100,08	
	Piektdiena							
1	Svaigu kāpostu, burkānu salāti	1/40	0,10	30,96	0,61	2,04	2,55	
2	Vistas gaļas gulašs	50/50	0,94	244,66	14,36	17,54	7,34	7
3	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
4	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
5	Biezpiena sieriņš	1/40	0,50	210	4,5	6	30,08	7
6	Kafijas dzēriens	1/200	0,27	72,54	2,8	2,5	9,69	7
			2,15	821,20	30,11	30,92	101,92	

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**

18.09. – 22.09.2023.

Launags

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1	Mannas biezputra ar sviestu	200/10	0,59	282,1	7,19	11,17	38,2	1,7
2	Tēja	200	0,05	20,01	-	-	4,99	
3	Smalkmaize ar kanēļiem	40	0,28	177,01	6,05	5,77	27,22	1,3,7
4	Ābols	70	0,16	33,6	0,28	0,56	6,86	
			1,08	512,72	13,52	1,75	42,89	
	Otrdiena							
1	Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu	150/20	0,58	394,2	10,15	13,91	57,11	1,3,7
2	Auglis (apelsīns)	70	0,23	26,46	0,63	0,14	5,67	
3	Kakao	200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
			1,08	503,38	14,17	17,29	72,19	
	Trešdiena							
1	Slinkās pankūkas ar krējumu	150/20	1,03	432,9	17,03	23,19	39,04	1,3,7
2	Tēja	200	0,05	20,01	-	-	4,99	
			1,08	452,01	17,03	23,19	44,03	
	Ceturtdiena							
1	Makaroni ar sieru	150/25	0,69	312,8	11,84	13,19	36,68	1,7
2	Sulas dzēriens	200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
3	Cepumi	15	0,08	65,2	1,19	2,07	10,46	1,3,7
			1,08	443,08	13,27	15,26	63,17	
	Piektdiena							
1	Vārīti cīsi	50	0,56	166,2	5,05	15,8	0,95	
2	Kartupeļu biezenis	100	0,24	78,34	2,7	1,7	13,59	7
3	Ābolu kompots	200	0,12	39,16	0,16	0,32	8,81	
4	Maize	20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			1,08	330,84	9,51	18	33,13	

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