

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Valmieras iela 5)

Ēdienkarte

29.01. – 02.02.2024.

1. – 4. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1.	Redīsu un burkānu salāti	1/40	0,16	26,15	0,44	2,04	1,51	
2.	Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu	200/10	0,33	150,4	3,52	5,38	21,96	7,1
3.	Cūkgaļas stroganovs	50/50	0,98	221,37	14,29	16,35	4,25	
4.	Vārīti griķi	1/120	0,34	180,03	6,17	3,47	31,2	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58,57	0,22	-	14,43	
			2,20	730,86	27,84	27,6	92,73	
	Otrdiena							
1.	Skābētu kāpostu salāti	1/50	0,22	35,49	0,81	2,5	2,44	
2.	Mājas kotlete	1/60	0,60	236,10	8,56	17,53	10,83	
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	
4.	Biezpiena sierīņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
5.	Tēja ar citronu	1/180	0,09	19,33	0,01	-	4,73	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7.	Auglis (apelsīns)	1/80	0,26	30,24	0,72	0,01	6,48	
			2,20	743,25	21,06	29	94,49	
	Trešdiena							
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	150/6/25	0,73	341,3	12,63	13,69	41,91	1,7
4.	Augļu kompots	1/180	0,16	33,41	0,23	0,18	7,71	
5.	Maize	20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6.	Auglis (banāns)	1/110	0,33	99,99	1,65	0,11	23,10	
			2,20	702,74	22,16	27,23	92,28	
	Ceturtdiena							
1.	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	1/50	0,28	36,65	0,73	2,56	2,63	
2.	Borščs ar krējumu	200/10	0,32	96,09	1,78	5,61	9,63	7
3.	Dabīgā maltās vistas gaļas kotlete	1/65	0,85	230,9	12,39	17,6	6,30	1
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
5.	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29,48	0,29	0,14	6,79	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	605,21	21,65	28,87	65,25	
	Piektdiena							
1.	Vitamīnu salāti	1/60	0,20	48,85	0,81	2,61	3,79	
2.	Cepta vistas fileja omletē	1/65	1,02	209,02	16,78	12,82	6,64	1,3,7
3.	Vārīti rīsi	150	0,27	204,13	3,80	3,84	38,59	7
4.	Tēja ar citronu	1/180	0,09	19,33	0,01	-	4,73	
5.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6.	Auglis (mandarīns)	1/100	0,34	38,3	0,8	0,2	8,1	
7.	Cepumi	1/30	0,22	130,40	2,38	4,08	20,92	1,3,7
			2,20	697,17	26,18	23,73	92,55	

Skolas piens

500ml

98 Kcal

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**

29.01. – 02.02.2024.

5. – 9. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1.	Burkānu salāti	1/50	0,12	56,98	0,64	3,05	6,03	
2.	Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu	200/10	0,33	150,4	3,52	5,38	21,96	7,1
3.	Cūkgaļas stroganovs	50/50	0,98	221,37	14,29	16,35	4,25	
4.	Vārīti griķi	1/120	0,34	180,03	6,17	3,47	31,2	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Sulas dzēriens	1/200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
			2,20	768,14	28,06	28,61	95,88	
	Otrdiena							
1.	Skābētu kāpostu salāti	1/60	0,27	42,59	0,98	3	2,92	
2.	Mājas kotlete	1/80	0,78	315,4	11,52	24,12	13,78	
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
4.	Biezpiena sierīņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
5.	Tēja ar citronu	1/200	0,12	21,66	0,09	0,01	5,29	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	801,74	23,55	36,09	92,01	
	Trešdiena							
1.	Svaigi tomāti	1/30	0,17	8,03	0,41	0,08	1,43	
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.	Ābolu kompots	1/200	0,15	39,16	0,16	0,32	8,91	
5.	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Auglis (apelsīns)	1/80	0,26	30,24	0,72	0,16	6,48	
			2,20	702,73	23,89	29,19	86,19	
	Ceturtdiena							
1.	Svaigu kāpostu salāti	1/70	0,18	52,50	1,12	3,57	3,98	
2.	Borščs ar krējumu	200/10	0,32	96,09	1,78	5,61	9,63	7
3.	Dabīgā maltās vistas gaļas kotlete	1/65	0,85	230,90	12,39	17,6	6,30	1
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
5.	Tēja	1/200	0,07	20,01	-	-	4,99	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7.	Auglis (banāns)	100	0,30	90,9	1,5	0,1	21	
			2,20	702,49	23,25	29,84	85,83	
	Piektdiena							
1.	Burkānu salāti "Mozaīka"	1/50	0,19	44,28	0,73	2,63	4,42	
2.	Cepta vistas fileja omletē	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 kanēļiem	1/40	0,33	177,01	6,05	5,77	27,22	
			2,20	811,45	33,95	28,66	106,44	

Skolas piens

500ml

98 Kcal

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

29.01. – 02.02.2024.

10. – 12. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1.	Burkānu salāti	1/50	0,12	56,98	0,64	3,05	6,03	
2.	Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu	200/10	0,33	150,4	3,52	5,38	21,96	7,1
3.	Cūkgaļas stroganovs	50/50	0,98	221,37	14,29	16,35	4,25	
4.	Vārīti griķi	1/130	0,38	180,03	6,17	3,47	31,2	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
			2,20	800,26	31,75	32,01	95,52	
	Otrdiena							
1.	Skābētu kāpostu salāti	1/60	0,28	42,59	0,97	3,00	2,93	
2.	Mājas kotlete	1/80	0,78	315,4	11,52	24,12	13,78	
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
4.	Biezpiena sieriņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
5.	Tēja	1/200	0,06	20,01	-	-	4,99	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	800,09	23,45	36,08	91,71	
	Trešdiena							
1.	Svaigi tomāti	1/35	0,19	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	0,06	20,01	-	-	4,99	
5.	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Smalkmaizīte ar kanēļiem	1/40	0,33	177,01	6,05	5,77	27,22	1,3,7
			2,20	831,88	29,13	34,49	103,24	
	Ceturtdiena							
1.	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām	1/60	0,14	71,6	1,08	3,62	3,28	
2.	Borščs ar krējumu	200/10	0,32	96,09	1,78	5,61	9,63	7
3.	Maltās vistas gaļas kotlete	1/65	0,85	230,90	12,39	17,6	6,30	1
4.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5.	Kafijas dzēriens	1/200	0,27	72,54	2,8	2,5	9,69	
6.	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7.	Auglis (ābols)	1/90	0,22	43,2	0,36	0,72	8,82	
			2,20	824,51	27,85	33,07	99,04	
	Piektdiena							
1.	Biešu salāti ar sieru (5)	1/50	0,16	79,71	2,23	5,18	6,04	7
2.	Cepta vistas fileja omletē	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	0,11	65,19	1,19	2,07	10,46	1,3,7
7.	Auglis (banāns)	1/80	0,25	72,72	1,2	0,08	16,8	
			2,20	807,78	31,79	27,59	108,1	

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**

29.01. – 02.02.2024.

Launags

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
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	0,43	155,4	5,84	9,20	12,33	1,7
3.	Kakao	150	0,19	54,41	2,1	1,88	7,27	7
			1,10	471,91	13,97	14,04	72,44	
	Otrdiena							
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	0,22	26,46	0,63	0,14	5,67	
			1,10	454,04	11,86	10,59	77,81	
	Trešdiena							
1.	Cūkgaļas kotlete	50	0,60	217,20	7,87	18,77	4,68	
2.	Kartupeļu biezenis	120	0,29	94,25	2,61	2,08	16,36	7
3.	Ābolu kompots	200	0,15	39,16	0,16	0,32	8,91	
4.	Maize	20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			1,10	397,75	12,24	21,35	39,73	
	Ceturtdiena							
1.	Auzu pārslu biezputra ar sviestu	200/10	0,60	282,4	7,81	13,54	32,32	7
2.	Smalkmaizīte ar kanēļiem	40	0,28	177,01	6,05	5,77	27,27	1,3,7
3.	Tēja	200	0,06	20,01	-	-	4,99	
4.	Auglis (ābols)	60	0,16	28,80	0,24	0,48	5,88	
			1,10	508,27	14,10	19,79	70,41	
	Piektdiena							
1.	Kartupeļu pankūkas	150/20	0,67	309,9	6,72	15,49	35,91	1,3,7
2.	Kafijas dzēriens	150	0,19	62,04	2,54	2,42	7,51	7
3.	Baltmaize ar ievārījumu	25/20	0,24	116,21	2,08	0,23	26,47	
			1,10	488,15	11,34	17,93	68,99	

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