

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Aveņu iela 40)**Ēdienkarte**

02.04. – 05.04.2024.

1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
	Otrdiena							
1.	Svaigi tomāti	1/50	0,30	10,7	0,55	0,1	1,9	
2.	Plovs ar vistas gaļu	250	1,10	418.90	12.15	19,73	44.26	
3.	Biezpiena sieriņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
4.	Tēja	1/180	0,05	18.01	-	-	4,49	
5.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6.	Auglis (ābols)	1/60	0,14	33.60	0,28	0,56	6.86	
			2,20	738.35	19.03	26.57	97.31	
	Trešdiena							
1.	Svaigu dārzeņu salāti	1/60	0,22	39.21	0,85	2.51	3,19	
2.	Pupu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127.2	5.39	4.86	15.46	1
3.	Cūkgaļas malta šnicele	1/65	0,66	244.63	8.57	18.49	11.55	1
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20.34	7
5.	Augļu kompots	1/180	0,16	33.41	0,23	0,18	7.71	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7.	Auglis (mandarīns)	110	0,38	42.13	0,9	-	8.91	
			2,20	698.66	22.4	29	86.72	
	Ceturtdiena							
1.	Gurķu un burkānu salāti	1/60	0,27	38.62	0,53	3.06	2,25	
2.	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0,31	119.87	4.67	2.7	19.22	1,7
3.	Cepta vistas fileja	1/65	0,96	196.5	15.94	12.09	6.6	1,7.3
4.	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204.13	3.80	3.84	38.59	7
5.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58,57	0,22	-	14,43	
6.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,20	711.94	28	22.05	100.65	
	Piektdiena							
1.	Burkānu un puravu salāts	1/60	0,26	53.14	1	3.62	5.82	7
2.	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	200/10	0,35	137.28	5.38	5.38	16.83	7
3.	Kotlete "Jaunība"	1/60	0,60	230.15	9.34	16.72	9.3	1,7
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
5.	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29,48	0,29	0,14	6,76	
6.	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7.	Auglis (apelsīns)	90	0,24	34.02	0,81	0,18	7.20	
			2,20	696.15	23.28	29	85.81	

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 (Aveņu iela 40)**Ēdienkarte**

02.04. – 05.04.2024.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Ol.balt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
	Otrdiena							
1.	Svaigu kāpostu salāti	1/60	0,16	44.99	0,96	3.06	3.41	
2.	Plovs ar vistas gaļu	250	1.10	418	12.15	19.73	44.26	
3.	Biezpiena sieriņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
4.	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	13,56	1
			2.20	849.99	24,20	32.39	107.32	
1.	Svaigi tomāti	1/50	0.30	10.7	0.55	0.1	1.8	
2.	Mājas kotlete	1/80	0.78	315.4	11.52	24.12	13.78	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.	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	30/120	0.47	146.2	7.62	3.78	20.43	7
6.	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
			2.20	800.42	27.77	30.84	103.68	
	Trešdiena							
1.	Vitamīnu salāti	1/70	0,22	69.88	0,93	4.12	4,6	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3.	Cūkgaļas šnicele	1/80	0,89	325.79	11.32	24.96	14.68	1
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,37	7
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	800.3	24.34	36.90	90.96	
1.	Burkānu un kukurūzas salāti	1/70	0.21	66.82	1.17	3.71	7.18	
2.	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0.29	91.01	1.83	5.19	9.23	7
3.	Vistas gaļas gulašs	50/50	0.94	244.66	14.36	17.54	7.34	1
4.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.13	3.80	3.34	38.59	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Tēja karkadē	1/200	0.12	20.01	-	-	4.99	
7.	Auglis (banāns)	1/90	0.25	81.81	1.35	0.09	18.9	
			2.20	802.72	25.95	30.73	105.79	
	Ceturtdiena							
1.	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0,17	72.20	1.08	3.62	3.28	
2.	Skābeņu zupa ar krējumu	200/10	0.41	138.17	2.85	7.58	14.65	7
3.	Cepta karbonāde	1/70	0.95	198.21	12.71	13.76	6.61	1,3,7
4.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	801.48	29.47	31.22	95.87	
1.	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/70	0.22	56.98	1.05	2.88	4.22	
2.	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0.31	119.87	4.67	2.7	19.22	7,1
3.	Cepta vistas gaļa	1/70	1.14	304.65	17.78	21.85	3.73	
4.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.13	3.80	3.34	38.59	
5.	Tēja ar citronu	1/200	0.14	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	801.57	30.59	31.64	90.61	

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 (Aveņu iela 40)**Ēdienkarte**

02.04. – 05.04.2024.

	Piektdiena							
1.	Burkānu salāti "Mozaīka"	1/60	0,23	53.14	0,88	3,16	5.30	
2.	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	200/10	0,35	137.28	5.38	5,38	16.83	7
3.	Sautēta vistas gaļa	120	0,95	247.36	10.38	20.29	5.82	1,7
4.	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204.13	3,80	3.84	38.59	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 (ābols)	1/90	0,21	43.80	0.36	0,72	8.82	
			2,20	800	24	33.75	99.91	
1.	Salāti "Veselība"	1/60	0.17	57.6	0.89	4.06	4.38	
2.	Nūdeļu zupa ar kartupeļiem un krējumu	200/10	0.33	150.40	3.53	5.38	21.96	1,7
3.	Kotlete "Jaunība"	1/70	0.70	275.73	10.81	21.39	10.56	7
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.8	3.26	2.60	20.34	7
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	
7.	Auglis (ābols)	1/90	0,21	43.80	0.36	0,72	8.82	
			2,20	804.69	22.29	34.51	101.65	

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 (Aveņu iela 40)**Ēdienkarte**

02.04. – 05.04.2024.

Launags

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alergēni
	Otrdiena							
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	
	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	0,22	26,46	0,63	0,14	5,67	
			1,10	454,04	11,86	10,59	77,81	
	Ceturtdiena							
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	
	Piektdiena							
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	

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