

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

04.03. – 08.03.2024.

**1. – 4. klases**

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Alerģēni</b>
1.	Svaigi tomāti	1/60	0,36	12,84	0,66	0,12	2,28	
2.	Plovs ar vistas gaļu	250	1,10	418,90	12,15	19,73	44,26	
3.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
4.	Jogurts	1/150	0,39	70,2	5,4	2,4	6,75	7
5.	Auglis (apelsīns)	1/80	0,29	30,24	0,72	0,16	6,48	
			<b>2,20</b>	<b>579,32</b>	<b>20,53</b>	<b>22,59</b>	<b>69,55</b>	
	<b>Otrdiena</b>							
1.	Skābētu kāpostu salāti	1/50	0,22	35,49	0,81	2,5	2,44	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127,2	5,39	4,86	15,48	7
3.	Cūkgaļas malta šnicele	1/65	0,66	244,63	8,57	18,49	11,55	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 komposts	1/180	0,16	33,41	0,23	0,18	7,71	
7.	Auglis (mandarīns)	110	0,38	42,13	0,9	-	8,91	
			<b>2,20</b>	<b>694,94</b>	<b>22,36</b>	<b>28,99</b>	<b>85,99</b>	
	<b>Trešdiena</b>							
1.	Svaigi gurķi	1/40	0,25	4,52	0,28	0,04	0,76	
2.	Vistas zupa ar krējumu	200/8	0,60	269,89	6,05	8,62	17,03	7
3.	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	120/34/40	0,96	379,1	13,33	19,85	36,79	1,7
4.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58,57	0,22	-	14,43	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			<b>2,20</b>	<b>706,36</b>	<b>23,08</b>	<b>28,87</b>	<b>88,57</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1.	Redīsu un burkānu salāti	1/60	0,25	33,79	0,66	2,46	2,27	
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.	Tēja ar citronu	1/180	0,11	18,59	0,08	-	4,76	
6.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
7.	Mājas maizīte	1/40	0,25	145,28	3,70	3,74	29,19	1,3,7
			<b>2,20</b>	<b>750</b>	<b>27,43</b>	<b>28,90</b>	<b>100,83</b>	
	<b>Piektdiena</b>							
1.	Svaigi tomāti	1/60	0,36	12,84	0,66	0,12	2,28	
2.	Tefteļi	1/70	0,64	269,15	8,07	21,38	11,11	
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
4.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58,57	0,22	-	14,43	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Auglis (banāns)	1/70	0,23	63,63	1,05	0,07	14,7	
7.	Cepumi	30	0,22	130,4	2,37	4,14	20,91	1,3,7
			<b>2,20</b>	<b>746,67</b>	<b>18,83</b>	<b>28,67</b>	<b>103,33</b>	

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**

04.03. – 08.03.2024.

**5. – 9. klases**

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh.</b>	<b>Alerģēni</b>
1.	Vitamīnu salāti	1/70	0,23	48,37	0,95	2,93	4,56	
2.	Plovs ar vistas gaļu	250	1,10	418,9	12,15	19,73	44,26	
3.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
4.	Jogurts	1/150	0,39	70,2	5,4	2,4	6,75	7
5.	Cepumi	1/30	0,22	130,4	2,37	4,14	20,91	1,3,7
6.	Auglis (banāns)	1/60	0,20	63,03	1,05	0,07	14,70	
			<b>2,20</b>	<b>778,04</b>	<b>23,52</b>	<b>29,45</b>	<b>100,96</b>	
	<b>Otrdiena</b>							
1.	Skābētu kāpostu salāti	1/50	0,22	35,49	0,81	2,5	2,44	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127,2	5,39	4,86	15,48	7
3.	Cūkgaļas malta šnicele	1/80	0,89	325,8	11,32	24,96	14,68	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.	Sulas dzēriens	1/200	0,31	65,08	0,24	-	16,03	
			<b>2,20</b>	<b>765,64</b>	<b>24,22</b>	<b>35,28</b>	<b>88,23</b>	
	<b>Trešdiena</b>							
1.	Svaigi gurķi	1/30	0,18	3,39	0,21	0,03	0,57	
2.	Vistas zupa ar krējumu	200/8	0,60	169,89	6,05	8,62	17,03	7
3.	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150/40/50	1,24	488,1	16,08	26,64	46,03	1,7
4.	Tēja	1/200	0,06	20,01	-	-	4,99	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			<b>2,20</b>	<b>775,67</b>	<b>25,54</b>	<b>35,65</b>	<b>88,18</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1.	Burkānu salāti ar kukurūzu	1/50	0,15	47,35	0,83	2,65	5,06	
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.	Ābolu kompots	1/200	0,15	39,16	0,16	0,32	8,91	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7.	Auglis (apelsīns)	1/70	0,25	29,11	0,05	0,01	6,24	
			<b>2,20</b>	<b>715,10</b>	<b>25,62</b>	<b>25,86</b>	<b>94,60</b>	
	<b>Piektdiena</b>							
1.	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/60	0,19	41,42	0,9	2,57	3,68	
2.	Tefteli	1/80	0,74	314,11	9,16	25,16	12,76	1,7
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
4.	Tēja ar citronu	1/200	0,12	21,66	0,09	0,01	5,29	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Auglis (banāns)	1/100	0,34	90,9	1,5	0,1	21	
7.	Smalkmaize ar kanēļiem	1/40	0,33	177,01	6,05	5,47	27,22	
			<b>2,20</b>	<b>851,18</b>	<b>24,16</b>	<b>36,27</b>	<b>109,85</b>	

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

04.03. – 08.03.2024.

## 10. – 12. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
1.	Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	1/60	0,22	51,55	0,84	3,56	4,04	
2.	Plovs ar vistas gaļu	250	1,10	418,9	12,15	19,73	44,26	
3.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
4.	Biezpiena sierīņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
5.	Kafijas dzēriens	1/200	0,27	72,54	2,8	2,5	9,69	7
			<b>2,20</b>	<b>800,13</b>	<b>21,89</b>	<b>38,97</b>	<b>97,85</b>	
	<b>Otrdiena</b>							
1.	Skābētu kāpostu salāti	1/40	0,18	28,39	0,65	2	1,95	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127,2	5,39	4,86	15,48	7
3.	Cūkgaļas malta šnicele	1/80	0,89	325,79	11,32	24,96	14,68	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)	1/70	0,23	67,4	1,05	0,07	14,7	
			<b>2,20</b>	<b>800,2</b>	<b>25,03</b>	<b>35,17</b>	<b>95,62</b>	
	<b>Trešdiena</b>							
1.	Biešu salāti ar gurķi	1/50	0,18	44,1	0,6	2,05	4,14	
2.	Vistas zupa ar krējumu	200/8	0,60	169,89	6,05	8,62	17,03	7
3.	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150/40/50	1,24	488,1	16,08	26,64	46,03	
4.	Tēja	1/200	0,06	20,01	-	-	4,99	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			<b>2,20</b>	<b>816,38</b>	<b>25,93</b>	<b>37,67</b>	<b>91,75</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1.	Burkānu salāti ar ķiplokiem	1/70	0,17	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	0,11	65,19	1,19	2,07	10,46	1,3,7
			<b>2,20</b>	<b>817,28</b>	<b>30,01</b>	<b>33,25</b>	<b>100,08</b>	
	<b>Piektdiena</b>							
1.	Biešu salāti ar sieru (5)	1/60	0,19	79,71	2,23	5,18	6,04	7
2.	Tefteļi	1/80	0,74	311,11	9,16	25,16	12,76	1,7
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,8	3,26	2,60	20,34	7
4.	Jogurts	1/150	0,39	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	0,40	127,26	1,95	0,13	27,3	
			<b>2,20</b>	<b>803,36</b>	<b>25,2</b>	<b>35,83</b>	<b>92,75</b>	

## 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**

04.03. – 08.03.2024.

**Launags**

	<b>Pirmdiena</b>	<b>Svars</b>	<b>Cena EUR</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Oglh.</b>	<b>Alerģēni</b>
1.	Mannas biezputra ar sviestu	200/10	0,59	282,1	7,19	11,17	38,2	1,7
2.	Kakao	1/150	0,19	62,04	2,54	2,42	7,51	7
3.	Sviestmaize ar sieru	25/15	0,32	118,01	5,81	5,07	12,29	1,3,7
			<b>1,10</b>	<b>462,15</b>	<b>15,54</b>	<b>18,66</b>	<b>58,00</b>	
	<b>Otrdiena</b>							
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	0,25	26,46	0,63	0,14	5,67	
3.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	57,58	0,22	-	14,43	
			<b>1,10</b>	<b>479,23</b>	<b>11</b>	<b>14,05</b>	<b>91,26</b>	
	<b>Trešdiena</b>							
1.	Vārīti cīsiņi	50	0,64	166,2	5,05	15,8	0,95	
2.	Kartupeļu biezenis	100	0,24	78,34	2,7	1,7	13,59	7
3.	Augļu kompots	180	0,16	33,41	0,23	0,18	7,71	
4.	Maize	20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			<b>1,10</b>	<b>325,09</b>	<b>9,58</b>	<b>17,86</b>	<b>32,03</b>	
	<b>Ceturtdiena</b>							
1.	Slinkās pankūkas ar krējumu	150/20	1,04	432,9	17,03	23,19	39,04	1,3,7
2.	Tēja	1/180	0,06	18,01	-	-	4,49	
			<b>1,10</b>	<b>450,91</b>	<b>17,03</b>	<b>23,19</b>	<b>43,53</b>	
	<b>Piektdiena</b>							
1.	Omelete ar sieru	1/110	0,98	199,52	13,56	15,24	2,03	1,7,3
2.	Tēja	1/180	0,06	18,01	-	-	4,49	
3.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			<b>1,10</b>	<b>264,67</b>	<b>15,16</b>	<b>15,42</b>	<b>16,30</b>	

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