

## Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Valmieras iela 5)

## Ēdienkarte

18.03. – 22.03.2024.

## 1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
<b>Pirmdiena</b>								
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	
			<b>2,20</b>	<b>738.35</b>	<b>19.03</b>	<b>26.57</b>	<b>97.31</b>	
<b>Otrdiena</b>								
1.	Svaigu dārzeņu salāti	1/60	0,22	39.21	0,85	2.51	3,19	
2.	Pupiņu 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 komposts	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	
			<b>2,20</b>	<b>698.66</b>	<b>22.4</b>	<b>29</b>	<b>86.72</b>	
<b>Trešdiena</b>								
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
			<b>2,20</b>	<b>711.94</b>	<b>28</b>	<b>22.05</b>	<b>100.65</b>	
<b>Ceturtdiena</b>								
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 komposts	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	
			<b>2,20</b>	<b>696.15</b>	<b>23.28</b>	<b>29</b>	<b>85.81</b>	
<b>Piektdiena</b>								
1.	Svaigi tomāti	1/50	0,30	10.7	0.5	0,1	1.9	
2.	Vistas gaļas nūjiņas	1/70	0.75	226.18	10.98	15.48	11.2	7,1
3.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4.	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0,36	19.56	1
5.	Tēja ar citronu	1/180	0,11	18.59	0.08	-	4.76	
6.	Želeja no sulas ar putukrējumu	50/15	0,36	97.32	1.7	4.2	14.34	7
7.	Auglis (bumbiere)	100	0.28	42.3	0.4	0.3	9.5	
			<b>2,20</b>	<b>705.27</b>	<b>23.1</b>	<b>23.1</b>	<b>103.02</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

18.03. – 22.03.2024.

## 5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
<b>Pirmdiena</b>								
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.	Bizpiena sierīņš	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
			<b>2.20</b>	<b>849.99</b>	<b>24,20</b>	<b>32.39</b>	<b>107.32</b>	
1.	Svaigu tomāti	1/50	0.30	10.7	0.55	0.1	1.8	
<b>Otrdiena</b>								
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
			<b>2.20</b>	<b>800.3</b>	<b>24.34</b>	<b>36.90</b>	<b>90.96</b>	
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.	Tēja karkadē	1/200	0.12	20.01	-	-	4.99	
4.	Auglis (banāns)	1/90	0.25	81.81	1.35	0.09	18.9	
<b>Trešdiena</b>								
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
			<b>2,20</b>	<b>801.48</b>	<b>29.47</b>	<b>31.22</b>	<b>95.87</b>	
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.	Tēja ar citronu	1/200	0.14	21.66	0.09	0.01	5.29	
<b>Ceturtdiena</b>								
1.	Burkānu salāti "Mozaika"	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
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	
			<b>2,20</b>	<b>800</b>	<b>24</b>	<b>33.75</b>	<b>99.91</b>	
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.	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	

## 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**

18.03. – 22.03.2024.

<b>Piektdiena</b>								
1.	Biešu salāti ar sieru	1/70	0,22	82.08	2.43	4.50	5.72	7
2.	Tefteli	1/80	0.74	311.1	9.16	25.16	12.76	1
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.8	3,26	2.60	20.34	7
4.	Želeja no sulas ar putukrējumu	50/15	0.36	97.32	1.70	4.2	14.34	7
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)	1/100	0,28	90.9	1.5	0.1	21	1,3,7
			<b>2,20</b>	<b>813.49</b>	<b>21.25</b>	<b>36.92</b>	<b>98.71</b>	
1.	Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	1/60	0.18	42.65	0.85	2.56	4.06	

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**

18.03. – 22.03.2024.

**Launags**

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
<b>Pirmdiena</b>								
1.	Mannas biežputra 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.	Omlete 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>	
<b>Trešdiena</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 (banāns)	70	0,25	63,63	1,05	0,23	14,70	
3.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	57,58	0,22	-	14,43	
			<b>1,10</b>	<b>515,41</b>	<b>11,42</b>	<b>14,14</b>	<b>86,24</b>	
<b>Ceturtdiena</b>								
1.	Vistas gaļas kotlete	50	0,56	163,7	7,97	10,79	9,16	
2.	Kartupeļu biezenis	100	0,24	78,34	2,7	1,7	13,59	7
3.	Kakao	180	0,24	74,45	3,05	2,92	9,01	7
4.	Maize	20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			<b>1,10</b>	<b>363,63</b>	<b>14,79</b>	<b>15,59</b>	<b>41,54</b>	
<b>Piektdiena</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>	

## 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