

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

25.03. – 28.03.2024.

1. – 4. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1.	Svaigi tomāti	1/60	0,36	12.84	0,66	0,12	2.28	
2.	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0.29	91.01	1.83	5.19	9.23	7
3.	Vārīti makaroni ar gaļu	1/150/30	0.80	401.58	13.8	19,21	43.4	1
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 (apelsīns)	1/120	0.36	45.36	1.08	0.24	9.72	
			2,20	703.64	20.79	25.12	98.62	
	Otrdiena							
1.	Burkānu un redīsu salāti	1/60	0,27	38.62	0.53	3.06	2.25	
2.	Borščs ar krējumu	200/10	0,32	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3.	Cūkgaļas gulašs	40/50	0,75	168.21	12.43	10.22	6.63	1
4.	Vārīti griķi	1/120	0,36	180.03	5.94	4.08	30.11	
5.	Kakao	1/180	0,24	74.45	3.05	2.91	9.01	7
6.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
7.	Auglis (banāns)	70	0.20	63.63	1.05	0.07	14.7	
			2,20	668.17	26.38	26.13	82.11	
	Trešdiena							
1.	Skābu kāpostu salāti	1/60	0,26	39.68	0.99	2.7	2,76	
2.	Mājas cepetis	150/40	1.06	357.29	11.97	22.20	25.74	
3.	Tēja ar citronu	1/180	0.11	18.59	0.08	-	4.76	
4.	Maizīte "Skolas"	1/40	0,33	145.28	3.70	3.75	24.19	1,3,7
5.	Auglis (mandarīns)	110	0,38	42.13	0,9	-	8.91	
6.	Maize	1/20	0,08	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,20	650.11	19.24	28.83	76.11	
	Ceturtdiena							
1.	Svaigi gurķi	1/30	0,23	3.16	0.24	0.03	0.48	
2.	Cepta vistas fileja	1/65	1.05	211.09	18.12	12.95	6.16	
3.	Vārīti kartupeļi	1/150	0,34	109	3,2	0.16	23.68	
4.	Šokolādes krēms ar putukrējumu	50/15	0.47	184.02	2.91	14.52	11.58	7
5.	Tēja	1/180	0.05	18.01	-	-	9.78	
6.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			2,20	572.42	26.07	27.84	56.67	

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

25.03. – 28.03.2024.

5. – 12. klases

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
1.	Burkānu salāti "Mozaīka"	1/70	0.27	61.59	1.03	3.68	6.08	
2.	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0.29	91.01	1.83	5.19	9.23	7
3.	Vārīti makaroni ar gaļu	1/150/40	0.93	445.2	15.75	23.18	43.4	1
4.	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
5.	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Auglis (ābols)	1/120	0.28	57.60	0.48	0.96	11.76	
			2,20	814.76	22.53	33.37	106.06	
1.	Svaigi tomāti	1/60	0.36	12.84	0.66	0.12	2.28	
2.	Piena zupa ar nūdelēm	1/200	0.31	119.87	4.67	2.7	19.22	7
	Otrdiena							
1.	Burkānu un redīsu salāti	1/60	0.27	38.62	0.53	3.06	2.25	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3.	Cūkgaļas gulašs	50/50	0.91	211.74	14.84	13.50	6.22	1
4.	Vārīti griķi	1/150	0.44	226.10	7.42	5.1	37.64	
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
			2,20	800.02	35.13	31.12	93.27	
1.	Vitamīnu salāti	1/70	0.22	69.88	0.93	4.12	4.6	
2.	Borščs ar krējumu	200/10	0.32	96.09	1.78	5.61	9.63	7
	Trešdiena							
1.	Skābu kāpostu salāti	1/70	0.30	46.27	1.15	3.2	3.22	
2.	Mājas cepetis	150/50	1.18	411.75	14.04	27.74	29.77	
3.	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
4.	Smalkmaizīte	1/40	0.33	174.6	3.9	5.6	27.15	1,3,7
5.	Auglis (banāns)	70	0.20	63.63	1.05	0.07	14.7	
6.	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2,20	810.54	23.34	36.97	96.17	
1.	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi	1/70	0.27	51.72	1.06	3.57	3.85	
	Ceturtdiena							
1.	Biešu salāti	1/80	0.17	86.5	1.11	5.2	9.96	
2.	Cepta vistas fileja ar sieru	1/65	1.05	211.09	18.12	12.95	6.16	
3.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.1	3,8	3.84	38.59	
4.	Šokolādes krēms ar putukrējumu	50/15	0.47	184.02	2.91	14.52	11.58	7
5.	Tēja karkade	1/200	0.12	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2,20	800.09	29.14	36.87	90.84	
1.	Svaigi gurķi	1/30	0.23	3.16	0.24	0.03	0.48	
2.	Sulas ķīselis ar putukrējumu	180/20	0.52	173.17	0.69	5.6	29.98	

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