

## Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Aveņu iela 40)

## Ēdienkarte

15.04. – 19.04.2024.

## 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 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	
			<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 salāti	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	
			<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	1
3.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
4.	Želeja no sulas ar putukrējumu	50/15	0,36	97,32	1,70	4,2	14,34	1,7
5.	Tēja ar citronu	180	0,11	18,59	0,08	-	4,76	
6.	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
7.	Auglis (bumbieris)	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 (Aveņu iela 40)****Ēdienkarte**

15.04. – 19.04.2024.

**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.	Biezpiena 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.	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	
			<b>2.20</b>	<b>800.42</b>	<b>27.77</b>	<b>30.84</b>	<b>103.68</b>	
<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
6.	Sulas dzēriens	1/200	0.31	65.08	0.24	-	16.03	
			<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.	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	
			<b>2.20</b>	<b>802.72</b>	<b>25.95</b>	<b>30.73</b>	<b>105.79</b>	
<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.	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
			<b>2.20</b>	<b>801.57</b>	<b>30.59</b>	<b>31.64</b>	<b>90.61</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 (Aveņu iela 40)****Ēdienkarte**

15.04. – 19.04.2024.

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
<b>Ceturtdiena</b>								
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	
			<b>2,20</b>	<b>800</b>	<b>24</b>	<b>33.75</b>	<b>99.91</b>	
<b>Piektdiena</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.	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	
			<b>2,20</b>	<b>804.69</b>	<b>22.29</b>	<b>34.51</b>	<b>101.65</b>	
<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	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	200	0.12	20.01	-	-	4.99	
7.	Auglis (banāns)	100	0.28	90.9	1.5	0.1	21	
			<b>2,20</b>	<b>813.49</b>	<b>21.25</b>	<b>36.92</b>	<b>98.71</b>	
<b>Piektdiena</b>								
1.	Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	1/6	0.18	42.65	0.85	2.56	4.06	
2.	Vistas gaļas nūjiņas	1/80	0.86	269.73	12.55	18.8	13.15	1,7
3.	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4.	Biezpiena sierīšs	1/40	0.55	210	4.5	6	30.08	7
5.	Maize	1/20	0.06	47.14	1.6	0.18	9.78	1
6.	Kafijas dzēriens	200	0.27	72.54	2.8	2.5	9.69	7
			<b>2,20</b>	<b>857.96</b>	<b>28.54</b>	<b>32.70</b>	<b>108.52</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