

## Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Valmieras iela 5)

## Ēdienkarte

02.09. – 06.09.2024.

## 1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
<b>Pirmdiena</b>								
<b>ZINĪBU DIENA</b>								
<b>Otrdiena</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>Trešdiena</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>Ceturtdiena</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>Piektdiena</b>								
1.	Svaigi gurķi	1/50	0,41	5.26	0,4	0.05	0,8	
2.	Vārītas sardeles	1/60	0,79	238.3	7.02	18.96	1.13	
3.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
4.	Biezpiena sieriņš	1/40	0,55	210	4,5	6	30,08	7
5.	Tēja ar citronu	180	0,11	18.59	0,08	-	4.76	
6.	Maize	20	0,06	47.14	1,6	0.18	9.78	1
			<b>2,20</b>	<b>735.19</b>	<b>19.84</b>	<b>27.85</b>	<b>88.23</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

02.09. – 06.09.2024.

## 5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
<b>Pirmdiena</b>								
<b>ZINĪBU DIENA</b>								
<b>Otrdiena</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 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
			<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	
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>Trešdiena</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>	

## 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

02.09. – 06.09.2024.

<b>Ceturtdiena</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>	
<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 karkade	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>	
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 sieriņš	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>	

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