

## Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Valmieras iela 5)

## Ēdienkarte

09.09. – 13.09.2024.

## 1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
<b>Pirmdiena</b>								
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	
			<b>2,20</b>	<b>703.64</b>	<b>20.79</b>	<b>25.12</b>	<b>98.62</b>	
<b>Otrdiena</b>								
1.	Burkānu un redīsu salāti	1/60	0,27	38.62	0,53	3,06	2.25	
2.	Boršcs 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	
			<b>2,20</b>	<b>668.17</b>	<b>26.38</b>	<b>26.13</b>	<b>82.11</b>	
<b>Trešdiena</b>								
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
			<b>2,20</b>	<b>650.11</b>	<b>19.24</b>	<b>28.83</b>	<b>76.11</b>	
<b>Ceturtdiena</b>								
1.	Svaigi tomāti	1/60	0,36	12.84	0,66	0,12	2.28	
2.	Vistas gaļas zupa ar rīsiem	1/200	0,41	126.33	4,99	6,12	12.81	
3.	Vārīti cīsiņi	1/60	0,76	199.4	6,06	18,96	1.14	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215.9	6,24	2,66	41.76	1
5.	Ogu dzēriens	1/180	0,27	29.48	0,29	0,14	6.76	
6.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	9,36	19,56	1
			<b>2,60</b>	<b>678.23</b>	<b>21.44</b>	<b>28.36</b>	<b>84.31</b>	
<b>Piektdiena</b>								
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
			<b>2,20</b>	<b>572.42</b>	<b>26.07</b>	<b>27.84</b>	<b>56.67</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

09.09. – 13.09.2024.

## 5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
<b>Pirmdiena</b>								
1.	Burkānu salāti "Mozaika"	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	
			<b>2,20</b>	<b>814.76</b>	<b>22.53</b>	<b>33.37</b>	<b>106.06</b>	
1.	Vitamīnu salāti	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
3.	Sautēta vistas gaļa tomātu mērcē	50/50	0,93	249.6	13.99	18.84	6.02	
4.	Vārīti rīsi	1/150	0,27	204.1	3.8	3.84	38.59	
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)	1/120	0,28	57.60	0.48	0.96	11.76	
			<b>2,20</b>	<b>815.34</b>	<b>27.07</b>	<b>30.82</b>	<b>104.74</b>	
<b>Otrdiena</b>								
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
			<b>2,20</b>	<b>810.54</b>	<b>23.34</b>	<b>36.97</b>	<b>96.17</b>	
1.	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi	1/70	0,27	51.72	1.06	3.57	3.85	
2.	Vistas frikasē ar dārzeņiem	100	1,-	259.97	10.51	21.52	6.07	
3.	Vārīti makaroni	150	0,28	215.9	6.24	2.66	41.76	
4.	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
5.	Cepumi	30	0,22	130.4	2.37	4.14	20.91	
6.	Sulas dzēriens	1/200	0,31	65.08	0.24	-	16.03	
			<b>2,20</b>	<b>817.35</b>	<b>23.62</b>	<b>32.25</b>	<b>108.18</b>	
<b>Trešdiena</b>								
1.	Salāti "Veselība"	1/60	0,16	57.98	0.89	4.06	4.38	
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
			<b>2,20</b>	<b>800.02</b>	<b>35.13</b>	<b>31.12</b>	<b>93.27</b>	
1.	Redīsu un burkānu 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 kotlete ar biežpienu	1/75	0,90	306.8	12.78	24.87	8.57	
4.	Vārīti makaroni	150	0,28	215.9	6.24	2.66	41.76	
5.	Sulas dzēriens	200	0,31	65.08	0.24	-	16.03	
6.	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			<b>2,20</b>	<b>816.77</b>	<b>24.77</b>	<b>36.56</b>	<b>97.80</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

09.09. – 13.09.2024.

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
<b>Ceturtdiena</b>								
1.	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	1/70	0.18	54.05	1.07	3.57	4.42	
2.	Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu	200/8	0.46	146.08	5.20	8.12	13.01	7
3.	Vārīti cīsiņi	1/70	0.86	232.68	7.07	22.12	1.33	
4.	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
5.	Zemeņu dzēriens	200	0.30	57.10	0.32	0.16	10.51	
6.	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			<b>2.20</b>	<b>800.09</b>	<b>23.10</b>	<b>36.99</b>	<b>90.59</b>	
1.	Burkānu un puravu salāti	1/60	0.23	53.14	1	3.62	5.82	
2.	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	142.53	4.96	6.27	14.01	7
3.	Vistas gaļas plācenīši	1/80	0.83	275.03	12.8	18.93	14.09	1
4.	Vārīti kartupeļi	150	0.34	109	3.2	0.16	23.68	
5.	Piena mērce	50	0.11	43.31	1.36	2.04	4.87	1,7
6.	Kakao	200	0.27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
7.	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			<b>2.20</b>	<b>800.01</b>	<b>29.91</b>	<b>34.62</b>	<b>92.04</b>	
<b>Piektdiena</b>								
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 karkadē	1/200	0.12	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			<b>2.20</b>	<b>800.09</b>	<b>29.14</b>	<b>36.87</b>	<b>90.84</b>	
1.	Svaigi gurķi	1/30	0.23	3.16	0.24	0.03	0.48	
2.	Sautēta cūkgaļa tomātu mērcē	50/50	0.93	212.2	14.94	14.02	6.73	
3.	Vārīti makaroni	150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
4.	Maize	1/20	0.06	47.14	1.6	0.18	9.78	
5.	Sulas ķīselis ar putukrējumu	180/20	0.52	173.17	0.69	5.6	29.98	
6.	Cepumi	30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91	
			<b>2.20</b>	<b>831.31</b>	<b>26.96</b>	<b>30.17</b>	<b>113.14</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