

Daugavpils Draudzīgā aicinājuma vidusskola (Aveņu iela 40, Valmieras iela 5)

Ēdienkarte
07.10. – 11.10.2024.

1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbal.	Tauki	Ogļh.	
Pirmdiena								
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	
			2,20	738.35	19.03	26.57	97.31	
Otrdiena								
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 šnicīte	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	
			2,20	698.66	22.4	29	86.72	
Trešdiena								
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
			2,20	711.94	28	22.05	100.65	
Ceturtdiena								
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	
			2,20	696.15	23.28	29	85.81	
Piektdiena								
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	
			2,20	705.27	23.1	23.1	103.02	

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, Valmieras iela 5)

Ēdienkarte

07.10. – 11.10.2024.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
Pirmdiena								
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
			2.20	849.99	24.20	32.39	107.32	
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	
			2.20	800.42	27.77	30.84	103.68	
Otrdiena								
1.	Vitamīnu salāti	1/70	0,22	69.88	0,93	4.12	4,6	
2.	Pupu 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	
			2.20	800.3	24.34	36.90	90.96	
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	
			2.20	802.72	25.95	30.73	105.79	
Trešdiena								
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
			2.20	801.48	29.47	31.22	95.87	
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
			2.20	801.57	30.59	31.64	90.61	

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, Valmieras iela 5)

Ēdienkarte

07.10. – 11.10.2024.

	Ceturtdiena							
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	
			2,20	800	24	33.75	99.91	
	Piektdiena							
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	
			2,20	804.69	22.29	34.51	101.65	
	Piektdiena							
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	
			2,20	813.49	21.25	36.92	98.71	
	Piektdiena							
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 sierīņš	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
			2,20	857.96	28.54	32.70	108.52	

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, Valmieras iela 5)

Ēdienkarte

07.10. – 11.10.2024.

5. – 12. klases

Veģetārā

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
Pirmdiena								
1.	Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	1/50	0,13	51.50	0.77	2.55	3.16	
2.	Plovs ar sēnēm	50/150	1.13	311.5	7.58	13.94	39.47	
3.	Maize	1/40	0.16	94.28	3.2	0.36	19.56	1
4.	Biezpiena sierīnš	1/40	0,55	210	4.5	6	30.08	7
5.	Kakao	1/200	0,27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
			2.20	750	19.44	26.09	102.28	
Otrdiena								
1.	Burkānu un ābolu salāti	1/60	0,16	53.47	0.81	3.63	5.40	7
2.	Skābeņu zupa ar krējumu	200/10	0.41	138.17	2.85	17.82	12.51	7
3.	Cepti ziedkāposti rīvmaizē	1/150	1.16	234.7	7.8	2,23	5,18	1,7,3
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
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
			2.20	756.53	20.90	32.05	98.87	
Trešdiena								
1.	Vitamīnu salāti	1/60	0.19	59.90	0.8	3.53	4.6	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3.	Pildīta paprika ar dārzeņiem	1/150	0.92	325.76	8.05	21.69	19.69	1,7
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.7	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	1,7
			2.20	789.92	20.94	33.04	95.02	
Ceturtdiena								
1.	Salāti "Veselība"	1/70	0,20	68.20	1.04	4.74	5.11	
2.	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	200/10	0.35	137.28	5.38	5.38	16.83	7
3.	Dārzeņu risoto	250	1.24	434.90	13.44	21.42	46,27	7
4.	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
5.	Maize	1/40	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Auglis (ābols)	90	0.22	43.8	0.36	0.72	8.82	
			2.20	798.47	23.42	32.62	101.58	
Piektdiena								
1.	Biešu salāti	1/70	0.15	69.24	0.97	4.56	7.19	
2.	Sacepums no rīvītiem kartupeļiem ar krējumu	200/30	1.08	399.98	9.88	22.01	40.11	
3.	Želeja no sulas ar putukrējumu	50/15	0.47	97.32	1.70	4.2	14.34	
4.	Kafijas dzēriens	200	0.27	72.54	2.8	2.5	9.69	
5.	Auglis (banāns)	70	0.17	63.63	1.05	0.07	14.7	
6.	Maize	1/20	0.06	47.14	1.6	0.18	9.78	
			2,20	749.85	18	33.52	95.21	

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