

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

### Ēdienkarte

11.11. – 15.11.2024.

#### 1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbal.	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 sierīnš	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 750 ml

Skolas auglis 300 gr

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

11.11. – 15.11.2024.

#### 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, Valmieras iela 5)

**Ēdienkarte**

11.11. – 15.11.2024.

		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 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
			<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

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

**Ēdienkarte**  
11.11. – 15.11.2024.

**5. – 12. klases**

**Veģetārā**

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbal.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
<b>Pirmdiena</b>								
1.	Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	1/50	0,13	51.50	0.77	2.55	3.16	
2.	Plovš 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 sierīņš	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
			<b>2.20</b>	<b>750</b>	<b>19.44</b>	<b>26.09</b>	<b>102.28</b>	
<b>Otrdiena</b>								
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
			<b>2.20</b>	<b>756.53</b>	<b>20.90</b>	<b>32.05</b>	<b>98.87</b>	
<b>Trešdiena</b>								
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
			<b>2.20</b>	<b>789.92</b>	<b>20.94</b>	<b>33.04</b>	<b>95.02</b>	
<b>Ceturtdiena</b>								
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	
			<b>2.20</b>	<b>798.47</b>	<b>23.42</b>	<b>32.62</b>	<b>101.58</b>	
<b>Piektdiena</b>								
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	
			<b>2,20</b>	<b>749.85</b>	<b>18</b>	<b>33.52</b>	<b>95.21</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