

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

**Ēdienkarte**  
06.01. – 10.01.2025.

### 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.	Borščs 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 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>	
<b>Piektdiena</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>	

Skolas piens 500 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**

06.01. – 10.01.2025.

**5. – 12. klases**

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
<b>Pirmdiena</b>								
1.	Burkānu salāti "Mozaīka"	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**  
(Aveņu iela 40, Valmieras iela 5)

**Ēdienkarte**  
06.01. – 10.01.2025.

		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>	

5.-9.kl.

Skolas piens 500 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