

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

Ēdienkarte

13.01. – 17.01.2025.

1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	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 sierīņš	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 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	
			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.	Svaigi tomāti	1/50	0,30	10,7	0,55	0,1	1,9	
2.	Mājas soļanka	200/10	0,70	170,22	5,5	12,97	7,88	7
3.	Makaroni ar sieru	150/25	0,71	333,8	12,62	12,86	41,9	1,7
4.	Saldētu ogu kompots	1/180	0,15	25,74	0,20	0,10	6,03	
5.	Maize	1/40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
6.	Auglis (banāns)	1/80	0,22	72,72	1,20	0,08	16,80	
			2,20	707,46	23,27	26,47	94,07	
Piektdiena								
1.	Burkānu salāti "Možums"	1/50	0,20	44,28	0,73	2,63	4,42	
2.	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,31	82,29	1,65	5,34	6,91	7
3.	Vistas gulašs	50/50	0,94	244,66	14,36	17,54	7,34	1
4.	Kartupeļu biezenis	1/150	0,36	117,81	3,26	2,60	20,34	7
5.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58,57	0,22	-	14,43	
6.	Maize	40	0,12	94,28	3,2	0,36	19,56	1
			2,20	641.89	23.42	28.47	73	

Skolas piens 700 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

13.01. – 17.01.2025.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbal.	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.	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	
			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
13.01. – 17.01.2025.

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alerģēni
Ceturtdiena								
1.	Svaigi tomāti	1/30	0,18	6,42	0,33	0,06	1,14	
2.	Mājas soļanka	200/10	0,70	170,22	5,5	12,97	7,88	7
3.	Makaroni ar sieru	200/30	0,91	444,8	15,98	16,35	55,86	1,7
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 (banāns)	1/80	0,22	72,72	1,20	0,08	16,80	
			2,20	808,45	26,21	29,82	106,23	
1.	Burkānu salāti	1/50	0,12	56,1	0,61	2,91	5,52	
2.	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200/10	0,51	165,9	6,88	5,34	15,86	1,7
3.	Kotle "Jaunība"	1/70	0,70	275,73	10,81	21,39	10,56	1,7
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.	Saldētu ogu dzēriens	1/200	0,17	28,6	0,22	0,11	6,70	
7.	Auglis (banāns)	1/80	0,22	72,72	1,20	0,08	16,80	
			2,20	811,13	26,18	32,79	95,02	
Piektdiena								
1.	Burkānu salāti "Mozaīka"	1/60	0,23	53,14	0,88	3,16	5,30	
2.	Biešu zupa ar pupiņām	200/10	0,35	137,28	5,38	5,38	16,83	7
3.	Sautēta vistas gaļa	1/120	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	
1.	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	1/60	0,15	48,4	0,92	2,56	3,79	
2.	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	0,31	82,29	1,65	5,34	6,91	7
3.	Vārīti cīsiņi	1/70	0,86	232,68	7,07	22,12	1,33	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0,28	215,9	6,24	2,66	41,76	1
5.	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
6.	Kakao	1/200	0,27	82,72	3,39	3,24	10,01	7
7.	Auglis (ābols)	1/90	0,21	43,80	0,36	0,72	8,82	
			2,20	800,07	22,83	37	92,18	

5.-9.kl.

Skolas piens 700 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