

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

Ēdienkarte
20.01. – 24.01.2025.

1. – 4. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Pirmdiena								
1.	Svaigi tomāti	1/60	0.36	12.84	0.66	0.12	2.28	
2.	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	90.3	1.94	5.9	8.06	
3.	Maltas dabīgas cūkgaļas kotlete	1/70	0.85	217.85	13.09	16.06	5.8	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
5.	Maize	1/30	0,12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Sulas dzēriens	1/180	0,27	58.57	0.22	-	14.43	
			2.20	689.74	25.35	25.10	91.89	
Otrdiena								
1.	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	1/50	0.15	33.72	0.75	2.06	3.06	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0,30	127.2	5.39	4.86	15.46	1
3.	Cūkgaļas stroganovs	40/50	0.86	210.9	11.9	15.02	5.14	1
4.	Vārīti griķi	1/120	0.35	180.88	4.90	3.80	8.32	1
5.	Kakao	1/180	0.24	74.54	3.05	2.91	9.01	7
6.	Maize	1/15	0.06	47.16	1.6	0.18	9.78	1
7.	Auglis (bumbieris)	90	0.24	38.07	0.36	0.1	8.55	
			2.20	712.47	27.95	28.93	59.32	
Trešdiena								
1.	Biešu salāti ar gurķi	1/60	0.18	46.41	0.78	2.56	5.08	
2.	Cepta vistas fileja omletē	1/70	1.06	216.3	18.01	12.92	7.05	1,7,3
3.	Vārīti kartupeļi	1/130	0.30	94.47	2.77	0.14	21.39	
4.	Saldētu ogu kompots	1/180	0,27	29.48	0,29	0.14	6.76	
5.	Smalkmaizīte	1/40	0.33	174.6	3.9	5.6	27.15	1,3,7
6.	Maize	1/15	0,06	47,16	1,6	0,18	9,78	1
			2.20	608.42	27.35	21.54	77.12	
Ceturtdiena								
1.	Svaigi gurķi	1/30	0.19	3.39	0.21	0.03	0.57	
2.	Borščs ar krējumu	200/10	0,32	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3.	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1.15	402.33	17.41	17.3	37.40	
4.	Kakao	1/180	0,24	74.54	3.05	2.91	9.01	7
5.	Maize	1/15	0.06	47.16	1.6	0.18	9.78	1
6.	Auglis (ābols)	100	0,24	48	0,4	0,8	9,8	
			2.20	671.51	24.05	26.93	76.19	
Piektdiena								
1.	Svaigi tomāti	1/50	0.30	10.70	0.55	0.1	2.40	
2.	Vārīti cīsiņi	1/60	0.76	199.4	6.06	18.96	1.14	
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.81	3.26	2.60	20.37	7
4.	Biezpiena sieriņš	1/40	0.55	210	4.5	6	30.8	7
5.	Maize	1/40	0,12	94.28	3.2	0,36	19.56	1
6.	Tēja ar citronu	1/180	0,11	18.01	-	-	4.99	
			2.20	650.20	17.57	28.02	79.26	

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

20.01. – 24.01.2025.

5. – 12. klases

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Pirmdiena								
1.	Burkānu un kukurūzas salāti	1/70	0.21	66.82	1.17	3.71	7.18	
2.	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	0.32	90.3	1.94	5.9	8.06	
3.	Maltas dabīgas cūkgaļas kotlete	1/80	0.96	268.2	15	19.23	6.68	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	
5.	Maize	1/30	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	800.58	27.79	31.88	99.21	
1.	Svaigu kāpostu burkānu un paprikas salāti	1/60	0.18	45.02	0.89	3.05	3.80	
2.	Siera zupa	200/10	0.42	142.8	5.42	8.67	10.86	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	7
5.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Kakao	1/200	0.27	82.72	3.39	3.24	10.01	7
			2.20	813.61	31.06	36.20	90.16	
Otrdiena								
1.	Burkānu salāti ar sēkliņām	1/60	0.17	72.20	1.08	3.62	4.02	
2.	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	127.2	5.39	4.86	15.46	7
3.	Cūkgaļas stroganovs	50/60	1.10	264.6	15.11	19.87	6.34	1.7
4.	Vārīti griķi	1/150	0.44	226.10	7.42	5.1	39.64	
5.	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	804.39	32.20	33.81	90	
1.	Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	1/70	0.22	49.83	0.99	3.07	4.57	
2.	Piena zupa ar rīsiem	1/200	0.28	108.9	3.85	2.65	17.41	7
3.	Cepts vistas šķiņķis	1/70	1.15	304.65	17.78	21.85	3.73	
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5.	Ābolu komposts	1/200	0.15	39.16	0.16	0.32	8.81	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	812.72	32.22	30.91	95.84	
Trešdiena								
1.	Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	1/60	0.15	46.33	0.92	3.06	3.79	
2.	Cepta vistas fileja omletē	1/70	1.06	216.3	18.01	12.92	7.05	1,7,3
3.	Vārīti rīsi	1/150	0.27	204.1	3.8	3.84	38.59	7
4.	Kakao	1/200	0.27	82.72	3.9	3.24	10.01	
5.	Smalkmaizīte	1/40	0.33	174.6	3.9	5.6	27.15	1,3,7
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	818.33	33.73	29.02	106.15	
1.	Biešu salāti	1/60	0.13	64.2	0.84	3.91	6.16	
2.	Cūkgaļas cepetis	50/20	1.-	230.9	14.41	13.86	4.66	
3.	Vārīti kartupeļi	1/150	0.34	109	3.2	0.16	24.68	
4.	Kukurūzas pārslas ar putukrējumu	20/50	0.54	281.7	3.33	16.99	26.39	7
5.	Tēja	1/200	0.07	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
			2.20	800.09	24.98	35.28	121.72	

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
20.01. – 24.01.2025.

		Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	
Ceturtdiena								
1.	Vitamīnu salāti	1/70	0.22	69.88	0.93	4.12	4.6	
2.	Zirņu zupa ar krējumu	200/10	0.30	142.53	4.96	6.27	14.01	1
3.	Plovs ar cūkgaļu	50/150	1.15	402.33	17.41	17.3	37.40	
4.	Augļu kompots	1/200	0.17	37.12	0.26	0.2	8.57	
5.	Maize	1/15	0.06	47.16	1.6	0.18	9.78	1
6.	Auglis (banāns)	110	0.30	100.9	1.65	0.11	23.1	
			2.20	800	26.81	28.18	97.46	
1.	Salāti "Mozaīka"	1/60	0.23	53.14	0.88	3.16	5.30	
2.	Borščs ar krējumu	200/10	0.32	96.09	1.78	5.61	9.63	7
3.	Vistas gaļas kotlete	1/80	0.83	275.03	12.80	18.93	14.09	1
4.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	215.9	6.24	2.66	41.76	1
5.	Tēja karkadē	1/200	0.12	20.01	-	-	4.99	
6.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
7.	Auglis (banāns)	110	0.30	100.9	1.65	0.11	23.1	
			2.20	855.35	26.50	30.90	118.43	
Piektdiena								
1.	Burkānu un ābolu salāts	1/70	0.17	57.47	0.81	3.63	5.41	
2.	Kotlete "Jahnija"	1/80	0.94	337	13.95	26.2	10.92	1,3
3.	Kartupeļu biezenis	1/150	0.36	117.81	3.26	2.60	20.37	7
4.	Cepumi	1/30	0.22	130.4	2.37	4.14	20.91	1,3,7
5.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Ķiršu ķīselis	1/180	0.39	70.38	0.58	0.007	17	
			2.20	807.34	24.17	36.94	94.17	
1.	Svaigu kāpostu un ābolu salāti	1/60	0.15	48.4	0.92	2.56	3.79	
2.	Vārīti cīsiņi	1/70	0.86	232.68	7.07	22.12	1.33	
3.	Vārīti makaroni	1/150	0.28	219.9	6.24	2.66	41.76	1
4.	Biezpiena sierīņš	1/40	0.55	210	4.5	6	30.8	7
5.	Maize	1/30	0.12	94.28	3.2	0.36	19.56	1
6.	Kakao	1/180	0.24	74.45	3.05	2.91	9.01	7
			2.20	879.71	24.98	36.61	106.25	

5.-9.kl.

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