

Ēdienkarte nedēļai: 30.01.2023 - 03.02.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdiena 30.01.2023				Otrdiena 31.01.2023				Trešdiena 01.02.2023				Ceturtdiena 02.02.2023				Piektdiena 03.02.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,8 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/16,9 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/140,0 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/42,7 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/44,0 kcal) mandarini 1-2 (70g/33,0 kcal)				Brokastis rīsu-griķu biezputra ar sv. 1-2 [A07] (200g/141,0 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/16,9 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/44,0 kcal) ābols 1-2 (70g/40,9 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/129,7 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,4 kcal) kukurūzas nūjiņas (20g/14,8 kcal) bumbieris 1-2 (70g/39,1 kcal)				Brokastis miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/140,5 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/16,6 kcal) baltmaize ar džemu 1-2 [A01] (30g/60,7 kcal) apelsīns 1-2 (60g/23,5 kcal)			
6,1	32,4	6,9	207,9	7,7	37,8	9,3	259,7	5,6	39,7	7,7	242,8	7,5	37,5	7,5	240,0	7,0	43,8	5,1	241,3
Pusdienas pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/89,0 kcal) gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/120,4 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/79,9 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/26,7 kcal) kons.ķiršu kompots 1-2 (100g/44,1 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/64,3 kcal) makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/189,3 kcal) sv.gurķu,tomātu un papriku salāti ar eļļu 1-2 (50g/31,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/26,7 kcal) ābolu un citronu kompots 1-2 (100g/23,3 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/64,5 kcal) vistas gaļas tefteli 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,7 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/79,9 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/38,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/26,7 kcal) apelsīnu kompots 1-2 (150g/18,2 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/68,3 kcal) zivju kotlete(heks) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/129,4 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/79,9 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/44,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/26,7 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/19,6 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/64,9 kcal) malta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/144,1 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/71,0 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/26,7 kcal) žāvētu dzērveņu kompots 1-2 (100g/24,1 kcal)			
22,6	43,7	12,0	367,8	19,7	39,2	11,6	335,2	20,1	39,0	14,7	362,1	17,4	42,5	15,0	368,5	20,3	35,4	13,4	338,5
Launags pankūkas ar banāniem 1-2 [A01, A03, A07] (200g/337,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags dārzeņu ragu ar kausētu sieru 1-2 [A07] (200g/170,8 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/26,7 kcal)				Launags biezpiena plācenīsi ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (130g/230,3 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags rīsi vārtīti, ar dārzeņiem 1-2 [A01, A07] (130g/167,6 kcal) svaigi gurķi 1-2 (35g/4,1 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/16,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/26,7 kcal)				Launags biezpiena keks 1-2 [A01, A03, A07] (77g/185,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal)			
12,4	56,8	12,8	387,2	14,9	26,0	12,8	277,5	20,5	17,9	15,3	280,3	4,9	29,8	9,1	215,3	10,3	29,1	10,4	245,2
Uzturvērtības kopā 41,1 132,9 31,7 962,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,3 103,0 33,7 872,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,2 96,6 37,7 885,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,8 109,8 31,6 823,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,6 108,3 28,9 825,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 30.01.2023 - 03.02.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdiena 30.01.2023				Otrdiena 31.01.2023				Trešdiena 01.02.2023				Ceturtdiena 02.02.2023				Piektdiena 03.02.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/165,3 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/159,8 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) mandarini 3-6 (80g/36,7 kcal)				Brokastis rīsu-griķu biezputra ar sv. 3-6 [A07] (200g/147,4 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) ābols 3-6 (90g/50,0 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,4 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/64,5 kcal) kukurūzas nūjiņas (20g/14,8 kcal) bumbieris 3-6 (90g/50,0 kcal)				Brokastis miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/146,9 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/16,6 kcal) baltmaize ar džemu 3-6 [A01] (58g/116,5 kcal) apelsīns 3-6 (75g/29,3 kcal)			
7,1	37,9	8,3	246,5	9,4	45,4	12,3	323,2	6,4	44,9	10,1	287,6	8,5	42,5	9,0	277,7	8,3	57,3	6,1	309,3
Pusdienas pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/108,0 kcal) gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/136,7 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (80g/69,8 kcal) sautēti kāposti 3-6 [A01, A07] (50g/51,5 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/34,5 kcal) kons.ķiršu kompots 3-6 (150g/47,4 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,0 kcal) makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/247,4 kcal) sv.gurķu,tomātu un papriku salāti ar eļļu 3-6 (60g/40,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/34,5 kcal) ābolu un citronu kompots 3-6 (150g/26,5 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/71,3 kcal) vistas gaļas tefteli 3-6 [A01, A03, A07] (80g/159,1 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) burkānu salāti ar sēkļiņam 3-6 (60g/67,4 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/34,5 kcal) apelsīnu kompots 3-6 (150g/23,4 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/80,4 kcal) zivju kotlete(heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/155,0 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) biesu salāti 3-6 (60g/56,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/34,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/24,4 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/70,0 kcal) bef-stroganovs ar vistas gaļu 3-6 [A01, A07] (100g/163,9 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (100g/86,4 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/34,5 kcal) žāvētu dzērveņu kompots 3-6 (150g/28,2 kcal)			
28,0	52,1	15,8	457,1	25,0	48,9	15,3	428,3	26,7	46,0	17,7	443,0	20,9	51,3	17,3	438,5	25,6	40,6	14,8	392,2
Launags pankūkas ar banāniem 3-6 [A01, A03, A07] (200g/337,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags dārzeņu ragu ar kausētu sieru 3-6 [A07] (200g/170,8 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/34,5 kcal)				Launags biezpiena plācenīsi ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/238,9 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags rīsi vārīti, ar dārzeņiem 3-6 [A01, A07] (160g/198,0 kcal) svaigi gurķi 3-6 (40g/4,6 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/17,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/34,5 kcal)				Launags biezpiena keks 3-6 [A01, A03, A07] (80g/188,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
15,6	60,5	15,3	437,2	16,7	29,0	14,3	310,3	23,8	21,7	18,7	338,9	6,0	35,6	10,5	254,6	13,4	32,1	12,5	288,2
Uzturvērtības kopā 50,7 150,5 39,4 1140,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 51,1 123,3 41,9 1061,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 56,9 112,6 46,5 1069,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,4 129,4 36,8 970,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,3 130,0 33,4 989,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			