

Ēdienkarte nedēļai: 04.09.2023 - 08.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdiena 04.09.2023				Otrdiena 05.09.2023				Trešdiena 06.09.2023				Ceturtdiena 07.09.2023				Piektdiena 08.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kviesu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,2 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) cepumi (mājas)1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) baltmaize ar džemu 1-2 [A01] (30g/78,2 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/59,7 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) persiki 1-2. (60g/27,0 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Brokastis rīsu-auzu pārslu biezputra ar sv. 1-2 [A01, A07] (150g/161,3 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)			
9,1	33,3	6,9	232,4	11,5	47,5	8,4	313,8	10,6	44,4	10,0	308,7	6,8	44,0	6,2	251,2	10,5	48,5	10,3	332,1
Pusdienas rasoļņiks ar krēj. 1-2 [A01, A07] (150g/76,2 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/136,8 kcal) vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (80g/147,7 kcal) burkānu un sieru salāti 1-2 [A07] (50g/42,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)				Pusdienas zirņu zupa 1-2 [A07] (150g/114,9 kcal) gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/148,5 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) svaigu kāpostu, papriku salāti 1-2 (50g/52,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/69,0 kcal) zivju kotlete(heks) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/142,6 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) kons. gurķi 1-2 (34g/7,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmjū kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/74,1 kcal) kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/190,9 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmjū kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas dārzenu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) malta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/150,7 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) ābolu un burkānu salāti 1-2 (50g/41,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) citronu kompots ar rozīnēm 1-2 (100g/19,1 kcal)			
25,8	57,4	14,8	467,6	25,0	47,9	18,6	452,3	17,0	42,5	12,8	360,4	19,5	30,1	13,8	324,4	22,9	47,9	17,6	446,3
Launags kartupeļu pankūkas ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (200g/299,8 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) arbūzs 1-2 (60g/23,3 kcal)				Launags sautēti kabači 3-6 [A01, A07] (150g/130,3 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) melone 1-2 (75g/40,6 kcal)				Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/125,2 kcal) sv. gurķu un tomātu salāti ar eļļu 1-2 (50g/31,7 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (200g/8,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags biezpiena pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (110g/262,2 kcal) jogurts 1-2 [A07] (150g/99,2 kcal)				Launags kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) vārīti cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (50g/108,7 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)			
6,2	41,3	16,0	330,9	4,3	33,2	7,5	218,5	10,0	17,3	10,6	205,5	15,8	38,9	16,3	361,4	9,0	22,3	12,8	240,6
Uzturvērtības kopā 41,1 132,0 37,7 1030,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 40,8 128,6 34,5 984,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 37,6 104,2 33,4 874,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 42,1 113,0 36,3 937,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 42,4 118,7 40,7 1019,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 04.09.2023 - 08.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdiena 04.09.2023				Otrdiena 05.09.2023				Trešdiena 06.09.2023				Ceturtdiena 07.09.2023				Piektdiena 08.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kviesu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/175,5 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) cepumi (mājas)3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/180,0 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) baltmaize ar džemu 3-6 [A01] (58g/151,9 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/59,7 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) persiki 3-6 (80g/32,1 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Brokastis rīsu-auzu pārslu biezputra ar sv. 3-6 [A01, A07] (200g/180,6 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)			
11,3	42,0	9,0	296,6	15,0	68,1	11,0	434,8	12,3	54,3	13,0	384,6	7,6	50,6	7,4	292,3	12,6	60,5	13,6	418,9
Pusdienas rasoļņiks ar krēj. 3-6 [A01, A07] (200g/91,7 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,9 kcal) vārīti makaroni ar sv.3-6 [A01, A07] (100g/173,1 kcal) burkānu un sieru salāti 3-6 [A07] (60g/51,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas zirņu zupa 3-6 [A07] (200g/134,8 kcal) gaļas bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/172,6 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) svaigu kāpostu, papriku salāti 3-6 (60g/70,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/85,4 kcal) zivju kotlete(heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/176,5 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (110g/147,5 kcal) kons. gurķi 3-6 (38g/8,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/15,9 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,2 kcal) kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/251,6 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/15,9 kcal)				Pusdienas dārzenu zupa 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) bef-stroganovs ar vistas gaļu 3-6 [A01, A07] (100g/170,5 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (90g/132,0 kcal) ābolu un burkānu salāti 3-6 (60g/52,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) citronu kompots ar rozīnēm 3-6 (150g/20,7 kcal)			
31,3	68,0	17,6	560,1	29,6	55,3	21,8	529,6	21,8	61,6	15,6	485,1	24,3	37,7	17,5	407,4	27,9	53,2	19,7	507,5
Launags kartupeļu pankūkas ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/310,1 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) arbūzs 3-6 (80g/31,1 kcal)				Launags sautēti kabači 3-6 [A01, A07] (150g/130,3 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) melone 3-6 (80g/44,6 kcal)				Launags omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/125,2 kcal) sv. gurķu un tomātu salāti ar eļļu 3-6 (60g/41,2 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/8,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags biezpiena pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (110g/262,2 kcal) jogurts 3-6 [A07] (200g/130,2 kcal)				Launags kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) vārīti cīsiņi 3-6 [A03, A09, A10] (60g/129,3 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)			
6,5	43,2	17,1	349,0	4,6	36,2	7,6	234,2	10,4	19,6	11,6	226,7	16,8	43,4	17,3	392,4	10,6	25,8	14,8	280,7
Uzturvērtības kopā 49,1 153,2 43,7 1205,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,2 159,6 40,4 1198,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,5 135,5 40,2 1096,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,7 131,7 42,2 1092,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 51,1 139,5 48,1 1207,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			