

Ēdienkarte nedēļai: 04.09.2023 - 08.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

Grupa: 1-2 (jauns)

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 Rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/138,9 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/54,8 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/49,3 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (25g/63,2 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis Griķu+rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/165,9 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (22g/56,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/7,3 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)			
8,4	36,5	6,8	238,7	8,4	39,5	6,6	250,4	11,8	41,6	8,5	288,4	11,0	38,5	8,9	277,6	6,7	24,4	6,5	183,8
Pusdienas Rassoļņiks 1-2 [A01, A07] (150g/75,8 kcal) Dabiska šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/152,6 kcal) Sautēti kartupeļi 1-2 [A01, A07] (120g/106,1 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (45g/40,6 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Puķu kāpostu zupa ar papriku 1-2 [A07] (150g/40,9 kcal) Gaļas zrazi ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/170,2 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigu tomātu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (40g/15,7 kcal) Apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/22,2 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/87,3 kcal) Gaļas tefteli tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/146,2 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Burkānu, baltu redīsu, ābolu salāti ar krējumu (1-2) [A07] (55g/34,6 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar auzu pārslu 1-2 [A01] (150g/35,1 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 1-2 [A01, A03, A07] (60g/165,4 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (1-2) (50g/39,8 kcal) Ābolu-citronu-medu dzēriens 1-2 (100g/42,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/182,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (42g/30,4 kcal) Upeņu kompots 1-2 (100g/17,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
20,9	54,4	16,4	450,4	24,3	53,6	15,6	459,8	24,0	61,8	15,9	494,2	19,1	58,8	18,1	476,8	21,9	45,3	18,1	436,7
Launags Omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (90g/120,2 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Kumelišu tēja (1-2) (150g/7,8 kcal) Aprikozes 1-2 (60g/23,1 kcal)				Launags Biezpiena vareņiķi ar saldu mērci 1-2 [A01, A03, A07] (90g/174,0 kcal) Augļu tēja 1-2 (100g/5,2 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A01, A07] (50g/58,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Plūmes 1-2 (60g/27,0 kcal)				Launags Dārzenu salāti (kon. gurķi + desa) (1-2) [A03, A09, A10] (100g/155,0 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/10,4 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Persiki 1-2 (60g/23,8 kcal)				Launags Karstā sviestmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (57g/117,7 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,0 kcal) Tēja 1-2 (150g/5,2 kcal) Augļu salāti 1-2 (62g/41,8 kcal)			
14,2	13,4	7,8	180,1	14,2	22,8	7,9	210,7	4,7	32,2	7,7	217,2	6,5	21,4	11,2	212,6	8,6	37,7	5,2	226,7
Uzturvērtības kopā 43,5 104,3 31,0 869,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,9 115,9 30,1 920,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,5 135,6 32,1 999,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,6 118,7 38,2 967,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,2 107,4 29,8 847,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 04.09.2023 - 08.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

Grupa: 3-6 (jauns)

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 Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/192,4 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/62,5 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (30g/90,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/54,2 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (55g/145,3 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal) Rausis 3-6 [A01] (30g/57,8 kcal)				Brokastis Griķu+rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/229,6 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (42g/110,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/7,3 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)			
11,2	53,9	9,3	344,9	11,9	64,1	9,5	390,4	13,2	48,8	10,7	342,6	15,0	58,5	11,3	399,5	9,4	35,8	9,6	272,1
Pusdienas Rassoļņiks 3-6 [A01, A07] (200g/80,6 kcal) Dabiska šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/233,6 kcal) Sautēti kartupeļi 3-6 [A01, A07] (150g/134,5 kcal) Biešu salāti ar eļļu 3-6 (50g/58,3 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Puķu kāpostu zupa ar papriku 3-6 [A07] (200g/52,1 kcal) Gaļas zrazi ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/241,5 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu tomātu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/21,9 kcal) Apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/24,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/83,1 kcal) Gaļas tefteli tomātu mercē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/206,2 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkānu, baltu redīsu, ābolu salāti ar krējumu (3-6) [A07] (60g/40,7 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/27,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar auzu pārslu 3-6 [A01] (200g/42,0 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07] (80g/207,0 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (3-6) (50g/56,5 kcal) Ābolu-citronu-medu dzēriens 3-6 (150g/56,5 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/240,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/31,6 kcal) Upeņu kompots 3-6 (150g/20,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
26,1	64,1	25,0	588,0	30,4	66,8	22,8	607,1	29,7	72,9	21,8	616,7	21,7	71,8	25,4	607,3	25,9	59,2	24,1	566,1
Launags Omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/150,3 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (150g/7,8 kcal) Aprikozes 3-6 (80g/30,8 kcal)				Launags Biezpiena vareņiķi ar saldu mērci 3-6 [A01, A03, A07] (100g/214,2 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/5,2 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A01, A07] (55g/76,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Plūmes 3-6 (80g/36,0 kcal)				Launags Dārzenu salāti (kon. gurķi + desa) (3-6) [A03, A09, A10] (150g/211,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				Launags Karstā sviestmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (63g/128,6 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (150g/93,0 kcal) Tēja 3-6 (200g/5,2 kcal) Augļu salāti 3-6 (100g/62,1 kcal)			
19,3	19,1	9,8	241,3	17,8	28,1	9,6	261,2	7,1	46,5	11,5	324,0	9,0	32,4	15,1	303,0	10,4	48,0	6,6	288,9
Uzturvērtības kopā 56,6 137,1 44,1 1174,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 60,1 159,0 41,9 1258,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,0 168,2 44,0 1283,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,7 162,7 51,8 1309,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,7 143,0 40,3 1127,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			