

Ēdienkarte nedēļai: 04.09.2023 - 08.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,3 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (47g/111,7 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/150,4 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/93,5 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/52,7 kcal) Baltmaize ar biezpiena krēmu 1-2 [A01] (45g/104,7 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,8 kcal) Džems 1-2 (20g/44,2 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/8,9 kcal) "Tējas" siers 1-2 [A07] (35g/58,5 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)			
13,6	45,5	9,0	318,1	10,6	48,8	7,2	301,6	12,5	46,1	8,6	314,8	11,5	37,6	7,5	260,4	10,3	47,9	10,7	325,5
Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/64,0 kcal) Dabīgā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/120,4 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Dārzeņu assorti ar a/e 1-2 (57g/50,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/19,0 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/60,8 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/121,2 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Plūmjū dzēriens 1-2 (100g/26,5 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/63,7 kcal) Mēle (vārīta) piena mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/130,9 kcal) Vārītas grūbas ar dārzeņiem 1-2 [A07] (100g/123,1 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (a/e) 1-2 [A07] (80g/50,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāv. dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/69,7 kcal) Jūras kotlete 1-2 [A01, A03, A04] (60g/143,8 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu, tomātu, kons kukurūzu salāti (a/e) 1-2 (60g/72,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 1-2 (100g/31,1 kcal)				Pusdienas Makaronu, kartupeļu zupa 1-2 [A01] (100g/46,5 kcal) Kartupeļu "zrazi" ar gaļu un krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/232,3 kcal) Biešu ikri ar tom. mērci 1-2 [A01] (50g/38,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,0	36,8	14,8	365,2	21,7	59,9	11,0	432,2	17,6	48,4	15,9	402,4	20,7	51,3	18,5	456,2	19,6	47,5	12,4	384,5
Launags Makaroni ar burkāniem 1-2 [A01, A07] (150g/259,2 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/11,5 kcal) Nektarīni 1-2 (54g/21,3 kcal)				Launags Sautēti kartupeļi ar brokoļiem 1-2 [A07] (160g/121,3 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/10,4 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/168,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Arbūzi 1-2 (5g/1,9 kcal)				Launags Kartupeļu-kāpostu pankūkas ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/264,7 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi ar kabačiem (kr.) 1-2 [A01, A07] (170g/106,9 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (40g/4,5 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/16,1 kcal) Cepumi "Zoodārzs" 1-2 [A01] (15g/48,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal)			
9,6	52,4	5,2	292,0	3,6	26,7	4,6	158,0	14,4	21,8	6,3	201,3	10,6	39,8	15,0	336,0	4,8	33,7	5,5	199,2
Uzturvērtības kopā 43,2 134,7 29,0 975,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,9 135,4 22,8 891,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,5 116,3 30,8 918,5 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,8 128,7 41,0 1052,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,7 129,1 28,6 909,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 04.09.2023 - 08.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/54,5 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (56g/133,1 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,3 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/120,7 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/52,7 kcal) Baltmaize ar biezpiena krēmu 3-6 [A01] (48g/113,7 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,4 kcal) Džems 3-6 (25g/55,3 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/11,5 kcal) "Tējas" siers 3-6 [A07] (35g/58,5 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)			
14,8	47,3	11,4	352,1	11,3	54,9	8,5	342,3	12,6	47,2	9,4	327,6	11,4	40,6	9,2	285,7	10,9	55,3	11,7	366,9
Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/89,0 kcal) Dabīgā šniece 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (73g/11,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (43g/100,7 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/23,0 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/111,1 kcal) Vistas gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,2 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/164,0 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Plūmjū dzēriens 3-6 (150g/33,3 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/79,3 kcal) Vārīta mēle 3-6 (80g/124,6 kcal) Vārītas grūbas ar dārzeņiem 3-6 [A07] (110g/155,5 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (a/e) 3-6 [A07] (80g/50,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Žāv. dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/11,3 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/73,8 kcal) Jūras kotlete 3-6 [A01, A03, A04] (80g/156,5 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu, tomātu, kons kukurūzu salāti (a/e) 3-6 (60g/72,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 3-6 (150g/32,9 kcal)				Pusdienas Makaronu, kartupeļu zupa 3-6 [A01] (200g/72,2 kcal) Cepti kartupeļu "zrazi" ar gaļu un krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/307,2 kcal) Biešu ikri ar tom. mērci 3-6 [A01] (60g/49,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
27,5	54,8	14,7	471,4	27,1	73,5	15,9	554,1	21,1	56,5	18,0	467,9	26,8	71,6	20,3	586,1	26,8	67,9	18,5	553,2
Launags Makaroni ar burkāniem 3-6 [A01, A07] (150g/259,2 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/11,5 kcal) Nektarīni 3-6 (83g/33,1 kcal)				Launags Maza pica ar dārzeņiem 3-6 [A01, A03, A07] (150g/234,1 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar gaļu 3-6 [A03, A07] (200g/238,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				Launags Kartupeļu-kāpostu pankūkas ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/354,2 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi ar kabačiem (kr.) 3-6 [A01, A07] (190g/113,5 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/13,5 kcal) Cepumi "Zoodārzs" 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal)			
9,9	55,0	5,2	303,8	8,4	46,5	7,6	286,7	14,3	37,0	13,9	334,6	14,1	56,6	19,9	461,7	6,8	43,4	6,1	255,7
Uzturvērtības kopā 52,2 157,1 31,3 1127,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,8 174,9 32,0 1183,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,0 140,7 41,3 1130,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,3 168,8 49,4 1333,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,5 166,6 36,3 1175,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			