

Ēdienkarte nedēļai: 11.09.2023 - 15.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdiena 11.09.2023				Otrdiena 12.09.2023				Trešdiena 13.09.2023				Ceturtdiena 14.09.2023				Piektdiena 15.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal)				Brokastis kviesu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,2 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) melone 1-2 (75g/40,6 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) cepumi (mājas)1-2 [A01] (12g/38,6 kcal) nektarīns 1-2 (60g/25,4 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) arbūzs 1-2 (60g/23,3 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/158,6 kcal) tēja ar citronu 1-2 (150g/8,6 kcal) sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (48g/111,5 kcal)			
7,0	31,9	9,6	244,5	10,1	45,6	9,3	308,2	10,3	42,6	7,7	279,0	7,4	37,4	8,2	254,9	10,2	34,8	11,1	278,7
Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/128,3 kcal) sautēti dārzeņi (pusd.)1-2 [A01, A07] (90g/57,7 kcal) svaigi gurķi 1-2 (35g/4,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) vistas gaļas tefteli 1-2 [A01, A03, A07] (60g/146,6 kcal) vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (80g/147,7 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.ķiršu kompots 1-2 (100g/17,1 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/69,0 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/314,3 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (50g/36,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu kompots ar rozīnēm 1-2 (100g/24,9 kcal)				Pusdienas frikadeļu zupa 1-2 [A03, A07] (150g/94,7 kcal) zivju tefteli(saida,heks) tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/123,0 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/38,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas siera zupa 1-2 [A07] (150g/92,0 kcal) malta gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/143,5 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) dārzeņu asorti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)			
20,7	34,2	12,4	331,6	23,8	52,0	13,2	423,8	20,6	46,4	23,8	484,7	20,9	45,7	13,7	392,5	26,1	42,5	15,0	416,7
Launags rauga pankūkas ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/409,2 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Launags kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/45,3 kcal) ola 1/2 1-2 [A03] (25g/33,3 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags rīsi vārīti, ar dārzeņiem 1-2 [A01, A07] (160g/213,8 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags biezpiena nūjiņas ar cuk. 1-2 [A01, A03, A07] (120g/218,5 kcal) ķīselis no ievārījuma 1-2 [A01] (150g/60,9 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)			
14,4	74,2	18,6	520,5	7,2	26,7	8,4	210,5	5,4	38,3	8,8	260,1	17,4	31,9	10,2	279,4	8,8	38,3	5,5	238,2
Uzturvērtības kopā 42,1 140,3 40,6 1096,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 41,1 124,3 30,9 942,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 36,3 127,3 40,3 1023,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 45,7 115,0 32,1 926,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 45,1 115,6 31,6 933,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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: 11.09.2023 - 15.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdiena 11.09.2023				Otrdiena 12.09.2023				Trešdiena 13.09.2023				Ceturtdiena 14.09.2023				Piektdiena 15.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal)				Brokastis kviesu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/175,5 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) melone 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) cepumi (mājas)3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) nektarīns 3-6 (80g/31,8 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) arbūzs 3-6 (80g/31,1 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/181,1 kcal) tēja ar citronu 3-6 (200g/9,1 kcal) sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (75g/186,2 kcal)			
7,7	34,0	10,8	267,7	12,2	55,2	12,7	388,0	12,1	51,5	9,5	338,7	9,0	47,2	11,3	330,4	13,3	46,0	15,4	376,4
Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,6 kcal) sautēti dārzeņi (pusd.)3-6 [A01, A07] (100g/61,9 kcal) svaigi gurķi 3-6 (40g/4,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) vistas gaļas tefteli 3-6 [A01, A03, A07] (80g/177,3 kcal) vārīti makaroni ar sv.3-6 [A01, A07] (100g/173,1 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ķiršu kompots 3-6 (150g/21,1 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/85,4 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/373,5 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (60g/47,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu kompots ar rozīnem 3-6 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas frikadeļu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/98,0 kcal) zivju tefteli(saida,heks) tomātu mērcē 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/150,1 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/49,1 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/15,9 kcal)				Pusdienas siera zupa 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) gulass 3-6 [A01, A07] (100g/161,3 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) dārzeņu asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)			
24,3	40,4	13,5	382,4	29,2	62,1	15,4	506,6	25,2	56,3	28,8	587,4	24,5	54,3	15,3	456,7	30,5	52,1	17,4	494,8
Launags rauga pankūkas ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/409,2 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Launags vinegrets 3-6 (160g/164,0 kcal) ola 1/2 3-6 [A03] (25g/33,3 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags rīsi vārīti, ar dārzeņiem 3-6 [A01, A07] (180g/239,7 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags biezpiena nūjiņas ar cuk. 3-6 [A01, A03, A07] (120g/218,5 kcal) ķīselis no ievārījuma 3-6 [A01] (200g/76,6 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize 3-6 [A01] (30g/90,0 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)			
15,9	78,3	20,2	557,3	7,5	27,3	12,8	256,6	6,1	44,8	9,7	299,0	17,4	36,0	10,3	295,1	10,4	50,8	6,1	300,8
Uzturvērtības kopā 47,9 152,7 44,5 1207,4 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 48,9 144,6 40,9 1151,2 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				Uzturvērtības kopā 43,4 152,6 48,0 1225,1 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 50,9 137,5 36,9 1082,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 54,2 148,9 38,9 1172,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			