

Ēdienkarte nedēļai: 11.09.2023 - 15.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

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 Makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (130g/179,0 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/155,0 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/52,2 kcal) Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 1-2 [A07] (150g/182,7 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 (150g/7,8 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 1-2 [A01, A07] (25g/55,1 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kumelīšu tēja (1-2) (150g/7,8 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (48g/111,5 kcal)				Brokastis Miežu+kukurūzu biezputra 1-2 [A07] (150g/135,5 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/9,9 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieriņu "Gardumiņš" 1-2 [A01, A07] (25g/70,4 kcal)			
8,6	39,6	4,5	231,8	9,5	36,0	10,6	274,6	8,8	37,7	7,1	245,6	10,5	28,0	12,0	263,6	6,8	33,9	6,4	215,8
Pusdienas Zupa ar prosas putrainiem un zaļiem zirnīsiem 1-2 (150g/52,3 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 1-2 (vasaras perioda) [A01, A07] (160g/161,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rozīņu dzēriens 1-2 (100g/41,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/69,9 kcal) Tēfteli ar rīsiem tomātu mērce 1-2 [A01, A03, A07] (140g/285,9 kcal) Dārzeni salāti ar zaļiem zirnīsiem 1-2 [A03, A07] (60g/41,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 1-2 (100g/37,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 1-2 (150g/86,5 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/231,6 kcal) Burkānu salāti 1-2 [A07] (50g/35,0 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Siera zupa 1-2 [A07] (150g/91,6 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (1-2) [A01, A03, A04, A07] (65g/91,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Dārzena asorti 1-2 (40g/6,1 kcal) Morss ar džemu 1-2 (100g/61,8 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar rīsiem 1-2 (150g/53,8 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (155g/288,5 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 1-2 (55g/53,4 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
21,2	51,3	12,9	409,9	26,8	59,6	14,8	487,5	25,2	59,6	10,2	428,4	17,6	55,4	11,4	398,1	23,4	47,8	19,6	465,0
Launags Plānas pankūkas ar ievār. 1-2 [A01, A03, A07] (80g/263,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/206,5 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/5,2 kcal) Apelsīni 1-2 (60g/23,5 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (40g/39,1 kcal) Ola 1/2 1-2 [A03] (25g/33,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Melones 1-2 (60g/32,6 kcal)				Launags Rīsu salāti ar dārziniem 1-2 [A03] (120g/166,3 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/10,4 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Plūmes 1-2 (60g/27,0 kcal)				Launags Piena zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/142,7 kcal) grauzdiņi 1-2 [A01, A03, A07] (45g/92,9 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)			
9,0	55,6	10,1	346,5	18,3	24,2	8,2	235,2	7,4	33,2	8,4	236,5	5,1	33,6	10,2	250,5	9,3	41,0	9,2	283,0
Uzturvērtības kopā 38,8 146,5 27,5 988,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,5000 (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 54,6 119,8 33,6 997,3 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 41,4 130,5 25,7 910,5 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 33,2 117,0 33,6 912,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,5000 (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 39,5 122,7 35,2 963,8 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			

Ēdienkarte nedēļai: 11.09.2023 - 15.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

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 Makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (150g/236,4 kcal) Tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (30g/90,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (100g/177,4 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/59,9 kcal) Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/97,4 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 3-6 [A07] (200g/219,4 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (150g/7,8 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 3-6 [A01, A07] (50g/123,4 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (150g/7,8 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (60g/148,9 kcal)				Brokastis Miežu+kukurūzu biezputra 3-6 [A07] (200g/198,5 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (150g/9,9 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru "Gardumiņš" 3-6 [A01, A07] (40g/113,9 kcal)			
12,0	55,3	7,2	334,2	10,9	42,3	13,8	334,7	12,1	53,1	10,1	350,6	13,2	36,7	16,9	357,2	9,5	48,8	10,3	322,3
Pusdienas Zupa ar prosas putrainiem un zaiļiem zirnīsiem 3-6 (200g/53,2 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 3-6 (vas. perioda) [A01, A07] (190g/207,5 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/54,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Soljanka ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/91,9 kcal) Tefteli ar rīsiem tomātu mērce 3-6 [A01, A03, A07] (160g/327,0 kcal) Dārzenu salāti ar zaiļiem zirnīsiem 3-6 [A03, A07] (70g/52,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 3-6 (150g/39,5 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 3-6 (200g/93,8 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/295,1 kcal) Burkānu salāti 3-6 [A07] (60g/48,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Siera zupa 3-6 [A07] (200g/108,8 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/111,5 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Dārzenu asorti 3-6 (60g/8,9 kcal) Morss ar džemu 3-6 (150g/74,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar rīsiem 3-6 (200g/65,0 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (175g/351,6 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 3-5 (60g/71,6 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/27,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
24,7	62,6	18,8	526,7	30,9	68,2	19,7	586,7	31,5	74,4	13,1	542,3	22,7	70,4	14,3	507,4	26,6	60,3	25,5	586,3
Launags Plānas pankūkas ar ievār. 3-6 [A01, A03, A07] (100g/323,0 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/261,7 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/5,2 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				Launags Vinegrets 3-6 (190g/144,0 kcal) Ola 1/2 3-6 [A03] (25g/33,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Launags Rīsu salāti ar dārziniem 3-6 [A03] (150g/199,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal) Plūmes 3-6 (80g/36,0 kcal)				Launags Piena zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/195,2 kcal) grauzdīņi 3-6 [A01, A03, A07] (60g/125,0 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)			
10,9	68,8	11,7	421,6	22,2	29,8	11,0	298,1	9,0	42,4	9,6	298,7	6,5	43,6	12,6	318,7	12,7	55,3	12,3	383,2
Uzturvērtības kopā 47,6 186,7 37,7 1282,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 64,0 140,3 44,5 1219,5 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 52,6 169,9 32,8 1191,6 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 42,4 150,7 43,8 1183,3 Sāls(g): 1,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 48,8 164,4 48,1 1291,8 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			