

Ēdienkarte nedēļai: 11.09.2023 - 15.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/239,8 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/15,6 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,3 kcal) Mafini 1-2 (30g/0,0 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,9 kcal) Baltmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A07] (59g/111,2 kcal)				Brokastis Kviešu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,7 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Brokastis Miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/163,2 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/8,9 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (42g/101,2 kcal)			
11,9	51,3	9,4	330,9	8,1	37,0	6,5	231,2	14,9	45,2	8,8	319,4	10,9	45,9	9,3	313,7	10,8	40,4	7,9	273,3
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/101,1 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,1 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (100g/85,0 kcal) Sv.tomātu, sīpolu salāti (o/e) 1-2 (50g/44,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (13g/29,7 kcal) Konservētu upēņu dzēriens 1-2 (100g/21,9 kcal)				Pusdienas Dārzenų zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,7 kcal) Kneli ar rīsiem 1-2 [A01, A03] (140g/213,7 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 1-2 (57g/61,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/39,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/67,4 kcal) Aknu kotletes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/158,2 kcal) Piena mērce 1-2 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (a/e) 3-6 [A07] (80g/50,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/27,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/65,4 kcal) Malta gaļa mērcē 1-2 [A01] (70g/102,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv. tomātu salāti (o/e) 1-2 (50g/37,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,1 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/111,2 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/163,2 kcal) Salāts "Prieks" (o/e) 1-2 (60g/68,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/10,6 kcal)			
23,6	40,2	16,3	404,9	19,7	49,4	12,6	394,3	23,8	49,8	17,4	453,7	19,3	36,2	13,1	341,7	22,1	41,9	14,0	376,5
Launags Sautēti dārzeņi (p) 1-2 [A01, A07] (180g/114,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/52,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Sautētas pupiņas ar dārzeņiem 1-2 (150g/100,7 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal)				Launags Cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/129,0 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (o/e) 1-2 (50g/47,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)				Launags Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Zivs ar dārzeņiem 1-2 [A01, A04, A07] (70g/76,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal)				Launags Mannas pudiņš 1-2 [A01, A07] (150g/152,0 kcal) Ievārījumu ķīselis 1-2 [A01] (100g/55,8 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
5,6	30,6	5,5	193,1	5,9	17,7	2,3	114,3	8,3	13,1	15,8	226,4	9,5	31,1	6,7	225,1	6,2	47,7	4,1	247,4
Uzturvērtības kopā 41,1 122,1 31,2 928,9 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 33,7 104,1 21,4 739,8 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 47,0 108,1 42,0 999,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (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 39,7 113,2 29,1 880,5 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 39,1 130,0 26,0 897,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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: 11.09.2023 - 15.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/283,9 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (22g/83,1 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Mafini 3-6 (50g/0,0 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Baltmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A07] (63g/123,2 kcal)				Brokastis Kviešu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/47,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				Brokastis Miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/167,4 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/11,5 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (51g/122,0 kcal)			
14,2	57,6	10,4	377,4	8,2	38,8	7,2	246,9	15,3	47,1	9,9	339,6	11,5	50,6	11,1	352,3	11,7	43,1	9,4	300,9
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/102,2 kcal) Vistas gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/125,6 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,3 kcal) Sv. tomāti 3-6 (54g/8,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (44g/103,3 kcal) Konservētu upeņu dzēriens 3-6 (150g/25,5 kcal)				Pusdienas Dārzenų zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,0 kcal) Kneli ar rīsiem 3-6 [A01, A03, A07] (180g/287,5 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 3-6 (70g/78,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/45,9 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/83,0 kcal) Aknu kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/179,6 kcal) Piena mērce 3-6 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (a/e) 3-6 [A07] (80g/50,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/31,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/74,2 kcal) Kartupeļu cepelīni ar gaļu (kr.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (180g/346,9 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (50g/44,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 3-6 (150g/31,6 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/111,6 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/197,1 kcal) Salāts "Prieks" (o/e) 3-6 (60g/68,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/11,3 kcal)			
28,5	53,2	14,7	468,1	29,0	76,3	16,8	582,9	29,1	60,8	20,2	545,5	25,0	49,7	26,8	543,5	29,1	58,7	14,4	481,8
Launags Pīrādziņi ar džemu 3-6 [A01, A03, A07, A08] (180g/376,6 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal) Āboli 3-6 (85g/44,1 kcal)				Launags Sautētas pupiņas ar dārziņiem 3-6 (150g/100,7 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)				Launags Cīsiņi 3-6 [A03, A09, A10] (80g/172,0 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeniņiem (o/e) 3-6 (50g/61,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				Launags Zivju salāti ar rīsiem 3-6 [A03, A04, A07] (180g/217,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/9,1 kcal)				Launags Mannas pudiņš 3-6 [A01, A07] (200g/175,9 kcal) Ievārījumu ķīselis 3-6 [A01] (150g/76,5 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
14,4	83,9	11,4	494,2	5,9	17,7	2,3	114,3	11,5	20,6	21,5	320,9	11,1	31,5	10,9	273,1	7,2	61,5	5,0	315,3
Uzturvērtības kopā 57,1 194,7 36,5 1339,7 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 43,1 132,8 26,3 944,1 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 55,9 128,5 51,6 1206,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (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 47,6 131,8 48,8 1168,9 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 48,0 163,3 28,8 1098,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			