

Ēdienkarte nedēļai: 18.09.2023 - 22.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdiena 18.09.2023				Otrdiena 19.09.2023				Trešdiena 20.09.2023				Ceturtdiena 21.09.2023				Piektdiena 22.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/162,7 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/59,7 kcal) sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (33g/92,5 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) cepumi (mājas)1-2 [A01] (12g/38,6 kcal) arbūzs 1-2 (60g/23,3 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) nektarīns 1-2 (60g/25,4 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) tēja ar citronu 1-2 (150g/8,6 kcal) vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal)			
7,6	38,2	5,6	230,4	13,2	45,1	12,5	346,2	6,6	37,1	6,3	224,1	9,8	41,7	9,5	291,0	6,1	33,3	9,3	237,8
Pusdienas dārzenu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/131,9 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/103,5 kcal) malta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/150,7 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) sv. gurķu un tomātu salāti ar eļļu 1-2 (50g/31,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) zivju kotlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/156,8 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/74,9 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/38,0 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas raso[n]iks ar krēj. 1-2 [A01, A07] (150g/76,2 kcal) makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/231,6 kcal) dārzenu asorti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.ananāsu kompots 1-2 (100g/25,2 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/69,0 kcal) azu tatāru gaumē(ar cūkg.) 1-2 [A01, A07] (150g/219,6 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (50g/36,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 1-2 (100g/23,6 kcal)			
20,4	41,4	11,6	354,8	23,9	42,3	17,1	421,9	18,3	42,9	16,6	398,1	22,2	48,8	10,3	380,5	19,8	38,0	17,1	388,7
Launags biezpiena pudiņš ar iebiez.pienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/224,1 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)				Launags kabaču-kartupeļu pankūkas ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (200g/281,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags griķu biezputra ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/205,6 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (200g/8,8 kcal) baltmaize ar biezpiena sieriņu 1-2 [A01, A07] (40g/112,4 kcal)				Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/125,2 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/45,3 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags pīrādziņš ar dzemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/341,9 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) melone 1-2 (75g/40,6 kcal)			
20,5	41,7	12,0	352,5	8,0	46,9	11,8	328,8	9,2	46,8	11,2	326,8	10,2	20,4	10,7	218,1	13,4	74,1	12,3	460,9
Uzturvērtības kopā 48,5 121,3 29,2 937,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,1 134,3 41,4 1096,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,1 126,8 34,1 949,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,2 110,9 30,5 889,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,3 145,4 38,7 1087,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 18.09.2023 - 22.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdiena 18.09.2023				Otrdiena 19.09.2023				Trešdiena 20.09.2023				Ceturtdiena 21.09.2023				Piektdiena 22.09.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rausis 3-6 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/59,7 kcal) sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) cepumi (mājas)3-6 [A01] (24g/77,2 kcal) arbūzs 3-6 (80g/31,1 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) nektarīns 3-6 (80g/31,8 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) tēja ar citronu 3-6 (200g/9,1 kcal) vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal)			
8,2	40,6	6,6	250,9	15,9	58,0	16,3	445,8	8,4	47,4	8,3	290,2	11,7	51,8	12,7	369,7	6,7	35,7	10,5	260,7
Pusdienas dārzeņu zupa 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/172,6 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (90g/120,7 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/126,0 kcal) bef-stroganovs ar vistas gaļu 3-6 [A01, A07] (100g/170,5 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) sv. gurķu un tomātu salāti ar eļļu 3-6 (60g/41,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/15,9 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) zivju kotlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/189,1 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/41,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/15,9 kcal)				Pusdienas rasoļņiks ar krēj. 3-6 [A01, A07] (200g/91,7 kcal) makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/302,7 kcal) dārzeņu asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ananāsu kompots 3-6 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/85,4 kcal) azu tatāru gaumē(ar cūkg.) 3-6 [A01, A07] (200g/270,0 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (60g/47,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 3-6 (150g/28,5 kcal)			
24,4	52,3	15,3	450,9	30,1	51,0	18,8	497,2	22,5	52,7	18,7	471,0	27,9	61,8	13,5	484,7	25,0	47,1	21,1	482,6
Launags biezpiena pudiņš ar iebiez.pienu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/224,1 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)				Launags kabaču-kartupeļu pankūkas ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/291,4 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags griķu biezputra ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/259,9 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/7,5 kcal) baltmaize ar biezpiena sieriņu 3-6 [A01, A07] (60g/170,8 kcal)				Launags omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/125,2 kcal) biešu salāti 3-6 (60g/57,9 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags pīrādziņš ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/341,9 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) melone 3-6 (90g/48,7 kcal)			
22,0	46,9	13,3	390,1	8,4	49,2	12,9	350,7	13,0	66,3	12,8	438,2	10,7	23,3	11,7	242,4	15,0	78,4	13,3	493,5
Uzturvērtības kopā 54,6 139,8 35,2 1091,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,6000 (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 54,4 158,2 48,0 1293,7 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 43,9 166,4 39,8 1199,4 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 50,3 136,9 37,9 1096,8 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 46,7 161,2 44,9 1236,8 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			