

Ēdienkarte nedēļai: 18.09.2023 - 22.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Auzu pārslu biezputra ar saldētām ogām 1-2 [A01, A07] (200g/166,2 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,3 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis Rīsu-ķirbju biezputra 1-2 [A07] (200g/135,8 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/13,0 kcal) Baltmaize ar biezpiena krēmu 1-2 [A01] (55g/116,0 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Brokastis 4. graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/96,1 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (47g/123,8 kcal)				Brokastis Prosas-miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/152,3 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/49,6 kcal) Burkānu salmiņi 1-2 (50g/12,5 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/52,7 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal) Plūmes 3-6 (80g/36,0 kcal)			
11,4	42,6	10,3	313,9	9,4	51,4	5,7	291,1	13,2	49,8	14,0	376,7	9,0	44,1	9,2	289,9	10,4	56,0	10,6	352,4
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/95,7 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A01] (50g/35,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/27,6 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/60,8 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/125,0 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Veselības salāti 1-2 (50g/60,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/31,5 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 1-2 [A07] (150g/70,2 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,1 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (58g/17,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,5 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/61,3 kcal) Dabīgā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/120,4 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biešu salāti ar žāv.pl. (a/e) 1-2 (60g/70,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/65,4 kcal) Gaļas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/117,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sautēti kabači 1-2 [A01] (50g/28,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Augļu dzēriens 1-2 (100g/27,1 kcal)			
24,2	43,0	14,6	404,1	22,3	51,7	14,9	430,5	18,0	50,8	11,3	376,3	20,1	47,3	14,7	406,9	20,3	38,5	12,5	349,8
Launags Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/132,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Burkānu salāti ar āboliem, melonēm un zaļiem zirnīšiem (kr.) 1-2 [A07] (80g/52,6 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/10,4 kcal) Nektarīni 1-2 (56g/22,2 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/304,3 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi ar ziedkāpostiem 1-2 [A07] (170g/117,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/196,7 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/13,0 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				Launags Biezpiena pudiņš (krēj., sv.) 1-2 [A01, A03, A07] (100g/220,9 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal)			
10,3	26,3	10,8	240,6	9,4	42,5	16,1	353,3	4,6	28,3	4,8	175,2	5,4	33,9	8,2	229,6	19,8	24,9	12,8	285,0
Uzturvērtības kopā 45,9 111,9 35,7 958,6 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 41,1 145,6 36,7 1074,9 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 35,8 128,9 30,1 928,2 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				Uzturvērtības kopā 34,5 125,3 32,1 926,4 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 50,5 119,4 35,9 987,2 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: 18.09.2023 - 22.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Auzu pārslu biezputra ar saldētām ogām 3-6 [A01, A07] (200g/181,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,1 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal)				Brokastis Ķirbju-rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/138,8 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/15,6 kcal) Baltmaize ar biezpiena krēmu 3-6 [A01] (58g/125,0 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Brokastis 4. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (20g/109,7 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (62g/158,0 kcal)				Brokastis Prosas-miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/156,4 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Burkānu salmiņi 3-6 (50g/12,5 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (22g/83,1 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/52,7 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal) Plūmes 3-6 (80g/36,0 kcal)			
11,9	45,1	13,0	352,1	8,8	56,1	7,2	321,6	15,1	55,1	16,4	427,8	9,1	44,4	10,3	301,6	10,6	57,4	11,4	368,1
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/116,7 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/157,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/97,6 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A01, A07] (50g/73,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (22g/52,5 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 3-6 (150g/35,3 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/111,1 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/149,8 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Veselības salāti 3-6 (70g/78,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A07] (200g/83,2 kcal) Pīrādžiņi ar v/gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (210g/361,9 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (60g/28,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,6 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/83,7 kcal) Dabīgā šniecele (cepta) 3-6 [A01, A03] (80g/183,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Biešu salāti ar žāv.pl. (a/e) 3-6 (67g/96,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/86,1 kcal) Gaļas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/139,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sautēti kabači 3-6 [A01] (50g/27,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Augļu dzēriens 3-6 (150g/30,6 kcal)			
30,5	52,2	21,8	533,1	30,9	79,3	21,2	640,8	26,8	81,5	14,1	562,1	27,9	72,9	23,7	627,0	26,9	55,0	15,9	480,7
Launags Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/132,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Burkānu salāti ar āboliem, melonēm un zaļiem zirnīšiem (kr.) 3-6 [A07] (80g/52,7 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) Nektarīni 3-6 (88g/34,8 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/310,0 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi ar ziedkāpostiem 3-6 [A07] (200g/143,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/5,2 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeņiem 3-6 [A07] (150g/196,7 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)				Launags Biezpiena pudiņš (krēj., sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (100g/241,4 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)			
11,4	33,4	11,0	276,7	11,1	46,2	17,1	383,5	6,5	40,7	6,5	248,6	5,6	36,5	8,2	241,6	21,5	31,7	14,5	335,8
Uzturvērtības kopā 53,8 130,7 45,8 1161,9 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 50,8 181,6 45,5 1345,9 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 48,4 177,3 37,0 1238,5 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 42,6 153,8 42,2 1170,2 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 59,0 144,1 41,8 1184,6 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			