

Ēdienkarte nedēļai: 25.09.2023 - 29.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdiena 25.09.2023				Otrdiena 26.09.2023				Trešdiena 27.09.2023				Ceturtdiena 28.09.2023				Piektdiena 29.09.2023			
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) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) plūmes 1-2 (60g/26,8 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (200g/8,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)				Brokastis kviesu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/59,7 kcal) vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal) nektarīns 1-2 (60g/25,4 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/158,6 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 1-2 [A01, A07] (35g/77,2 kcal)			
10,8	37,9	8,4	273,9	7,4	40,6	8,0	262,0	7,2	32,2	8,1	232,6	10,0	45,3	10,2	313,8	6,7	35,1	8,6	243,6
Pusdienas kartupeļu zupa ar sieru klimpam 1-2 [A01, A03, A07] (150g/121,9 kcal) mājas desiņa 1-2 [A01, A03, A07] (60g/143,5 kcal) griķi, vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) svaigi gurķi 1-2 (20g/2,3 kcal) tomāti 1-2 (30g/4,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)				Pusdienas lēcu zupa 1-2 [A07] (150g/119,5 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/124,2 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) svaigu kāpostu-ābolu salāti 1-2 (50g/38,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) žāvētu augļu kompots 1-2 (100g/28,3 kcal)				Pusdienas biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/69,0 kcal) vistas tefteli tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/136,8 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/38,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) vistu aknu kotlete 1-2 [A01, A03] (60g/173,4 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) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa 1-2 [A03, A07] (150g/58,9 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/205,3 kcal) svaigu kāpostu, biešu salāti 1-2 (50g/41,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)			
24,8	53,2	15,8	458,6	23,9	48,2	16,0	434,5	20,5	42,7	14,5	386,2	25,0	49,2	16,3	445,4	20,2	38,6	13,6	358,0
Launags dārzenų ragu 1-2 [A01, A07] (180g/114,1 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (180g/249,8 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				Launags grauzdiņi 1-2 [A01, A03, A07] (40g/110,4 kcal) jogurts 1-2 [A07] (150g/99,2 kcal) augļu salāti 1-2 (50g/38,3 kcal)				Launags vārīta zivs 1-2 [A04] (50g/47,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (100g/83,7 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags biezpiena plācenīsi ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/258,5 kcal) ķīselis no sulas 1-2 [A01] (150g/44,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)			
5,3	35,5	4,9	210,1	15,5	40,4	11,9	329,8	7,7	36,4	8,0	247,9	12,5	21,6	4,8	178,9	15,1	52,9	9,6	351,3
Uzturvērtības kopā 40,9 126,6 29,1 942,6 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 46,8 129,2 35,9 1026,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 35,4 111,3 30,6 866,7 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 47,5 116,1 31,3 938,1 Sāls(g): 2,8000 ; 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 42,0 126,6 31,8 952,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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: 25.09.2023 - 29.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Raipoles iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdiena 25.09.2023				Otrdiena 26.09.2023				Trešdiena 27.09.2023				Ceturtdiena 28.09.2023				Piektdiena 29.09.2023			
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) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) plūmes 3-6 (80g/36,3 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/7,5 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal)				Brokastis kviesu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/175,5 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/59,7 kcal) vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal) nektarīns 3-6 (80g/31,8 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/181,1 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/6,5 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 3-6 [A01, A07] (60g/130,3 kcal)			
12,1	42,5	9,8	311,6	9,0	51,0	11,1	339,2	8,7	39,8	11,1	299,0	10,7	49,0	11,3	342,5	8,7	45,8	11,1	317,9
Pusdienas kartupeļu zupa ar sieru klimpam 3-6 [A01, A03, A07] (200g/144,9 kcal) mājas desiņa 3-6 [A01, A03, A07] (80g/172,6 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) svaigi gurķi 3-6 (20g/2,3 kcal) tomāti 3-6 (40g/6,1 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/131,4 kcal) sautēta vista gab. 3-6 (100g/132,7 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) svaigu kāpostu-ābolu salāti 3-6 (60g/49,4 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) žāvētu augļu kompots 3-6 (150g/39,8 kcal)				Pusdienas biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/85,4 kcal) plov ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/319,0 kcal) burkānu salāti ar ķipl. 3-6 (60g/48,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) vistu aknu kotlete 3-6 [A01, A03] (80g/211,9 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) plūmju kompots 3-6 (150g/15,9 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/73,7 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/255,8 kcal) svaigu kāpostu, biešu salāti 3-6 (60g/51,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)			
30,4	62,4	19,4	553,5	31,4	54,1	16,9	496,9	24,8	58,6	20,1	521,5	30,2	58,0	20,2	536,0	24,4	47,5	17,6	449,9
Launags dārzeņu ragu 3-6 [A01, A07] (200g/122,5 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (180g/276,1 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags grauzdiņi 3-6 [A01, A03, A07] (60g/158,4 kcal) jogurts 3-6 [A07] (200g/130,2 kcal) augļu salāti 3-6 (50g/38,3 kcal)				Launags zivju salāti 3-6 [A03, A04, A07] (180g/157,3 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags biezpiena plācenīsi ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/258,5 kcal) ķīselis no sulas 3-6 [A01] (200g/58,7 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)			
6,2	43,3	5,2	247,8	18,6	45,4	14,0	381,1	10,1	50,0	9,5	326,9	12,7	23,4	7,7	216,6	15,4	60,5	9,7	383,2
Uzturvērtības kopā 48,7 148,2 34,4 1112,9 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 59,0 150,5 42,0 1217,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (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 43,6 148,4 40,7 1147,4 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 53,6 130,4 39,2 1095,1 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 48,5 153,8 38,4 1151,0 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			