

Ēdienkarte nedēļai: 25.09.2023 - 29.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Rausis 1-2 [A01] (27g/51,9 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/10,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Persiki 1-2 (56g/22,2 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,9 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/8,9 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/110,2 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Ķirbju-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/129,5 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/13,0 kcal) Cepumi "Puķīte" 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)			
9,3	41,1	5,7	250,1	8,1	45,8	8,4	286,1	11,2	50,5	10,2	341,2	7,5	58,0	5,5	304,4	8,2	40,0	6,5	249,2
Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/67,4 kcal) Malta gaļa mērcē 1-2 [A01] (70g/102,0 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Dārzenų asorti ar a/e 1-2 (50g/49,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 3-6 (100g/12,1 kcal)				Pusdienas V/gaļu, kartupeļu , rīsu zupa 1-2 (150g/50,5 kcal) Gaļas tefelis (t/m) 1-2 [A01, A03, A07] (60g/129,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu-apelsīnu salāti ar eļļu 1-2 (55g/73,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Plūmju ķīselis 1-2 [A01] (100g/36,4 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (150g/77,7 kcal) Kartupeļu sacepums ar vistu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/255,4 kcal) Biešu salāti (o/e) 1-2 (50g/54,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/21,2 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/102,1 kcal) Caļu aknas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/127,4 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 1-2 [A07] (60g/27,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāv. dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/65,4 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 1-2 [A01, A03, A04, A07] (70g/139,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Kāpostu, tomātu, paprikas salāti (o/e) 1-2 (50g/49,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
21,7	38,0	15,8	384,5	19,5	45,5	15,4	401,1	20,5	44,6	18,6	432,5	25,7	43,3	14,1	406,8	19,9	50,7	13,7	409,2
Launags Sautēti rudens dārzeņi ar kr. 1-2 [A01, A07] (180g/125,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/10,4 kcal) Apelsīni 1-2 (54g/20,9 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/233,2 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar augļiem 1-2 [A01, A03, A07] (180g/303,0 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal)				Launags Kabaču-kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/246,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/52,7 kcal)				Launags Piena zupa ar grūbu putr. 1-2 [A07] (200g/127,6 kcal) Graudziņi ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (25g/136,3 kcal)			
8,0	30,3	3,0	179,8	20,8	18,8	14,8	284,9	11,7	50,4	11,5	352,0	8,2	35,1	14,2	299,0	8,0	35,0	10,9	263,9
Uzturvērtības kopā 39,0 109,4 24,5 814,4 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 48,4 110,1 38,6 972,1 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 43,4 145,5 40,3 1125,7 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 41,4 136,4 33,8 1010,2 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 36,1 125,7 31,1 922,3 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: 25.09.2023 - 29.09.2023

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/44,4 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (26g/37,8 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/55,9 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/11,5 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/133,3 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Ķirbju-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/144,2 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Puķīte" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)			
8,3	35,0	7,9	243,8	8,6	49,2	10,1	320,1	11,8	57,0	11,2	380,0	7,8	66,9	6,5	350,3	9,0	47,4	8,0	295,9
Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/86,0 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/282,1 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (65g/10,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 3-6 (150g/11,2 kcal)				Pusdienas V/gaļu, kartupeļu , rīsu zupa 3-6 (200g/68,0 kcal) Gaļas tefelis (t/m) 3-6 [A01, A03, A07] (80g/153,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu-apelsīnu salāti ar eļļu 3-6 (60g/69,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Plūmju ķīselis 3-6 [A01] (150g/40,9 kcal)				Pusdienas Soljanka ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (200g/101,0 kcal) Kartupeļu sacepums ar vistu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/292,4 kcal) Biešu salāti (o/e) 3-6 (50g/69,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/23,2 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/125,5 kcal) Caļu aknas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/163,0 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 3-6 [A07] (65g/37,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāv. dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/8,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/86,1 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 3-6 [A01, A03, A04, A07] (90g/183,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Kāpostu, tomātu, paprikas salāti (o/e) 3-6 (50g/49,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
28,2	54,3	12,5	448,7	27,3	65,6	16,5	528,8	27,6	62,7	23,2	579,9	35,4	67,9	17,6	585,2	26,2	72,4	19,6	581,5
Launags Sautēti rudens dārzeņi ar kr. 3-6 [A01] (200g/119,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (84g/32,6 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/261,8 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar augļiem 3-6 [A01, A03, A07] (200g/342,5 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal)				Launags Kabaču-kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/291,9 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/52,7 kcal)				Launags Piena zupa ar grūbu putr. 3-6 [A07] (200g/142,3 kcal) Graudziņi ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (28g/136,3 kcal)			
9,4	40,2	2,8	223,6	22,5	23,6	18,0	338,0	14,4	60,6	12,8	416,0	9,7	46,8	13,3	344,6	8,9	36,5	11,5	278,6
Uzturvērtības kopā 45,9 129,5 23,2 916,1 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 58,4 138,4 44,6 1186,9 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 53,8 180,3 47,2 1375,9 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 52,9 181,6 37,4 1280,1 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 44,1 156,3 39,1 1156,0 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			