

Ēdienkarte nedēļai: 05.02.2024 - 09.02.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024				Piektdiena 09.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kviešu-azu pārsļu biežputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,7 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis Prošas biežputra ar kons.augļiem 1-2 [A07] (200g/171,9 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/8,9 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Brokastis 5 graudu biežputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/8,9 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biežputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. [A07] (125g/50,0 kcal) Barankas 1-2 [A01] (30g/45,2 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				Brokastis Risu-azu pārsļu biežputra 1-2 [A01, A07] (200g/155,7 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/52,9 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Kivi 1-2 (60g/27,5 kcal)			
7,5	36,9	4,7	220,1	8,3	49,4	7,6	294,8	8,0	45,3	7,6	282,9	9,8	44,1	7,6	276,2	11,4	49,6	9,2	330,5
Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/138,2 kcal) Kāpostu tīteni ar gaļu (viltotie) 1-2 [A07] (160g/144,3 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 1-2 (100g/13,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/65,4 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Piena mērce 1-2 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (kr.) 1-2 [A07] (55g/37,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/112,1 kcal) Dabīgā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/120,4 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Redīsu-gurķu-burkānu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/27,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/27,6 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) Makaroni (gamīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu, tomātu, kons kukurūzu salāti (a/e) 1-2 (55g/72,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ievārījumu ķīselis 1-2 [A01] (100g/56,4 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/61,3 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (60g/131,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 1-2 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žavētu dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/8,6 kcal)			
22,3	29,4	13,0	326,8	19,3	54,6	14,6	432,3	25,1	48,0	11,4	398,8	27,6	56,8	19,7	511,6	17,8	39,9	9,8	319,5
Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/230,6 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Biezpiena kūkas ar cepumiem 1-2 [A01, A03, A07] (110g/207,1 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags Plānās pankūkas 1-2 [A01, A03, A07] (200g/287,7 kcal) Augļu- ogu biezenis 1-2 (40g/32,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags Vinegrets ar olu 1-2 [A03] (180g/186,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Kumelišu tēja 1-2 (150g/10,8 kcal) Kukurūzas pārslas 1-2 [A01] (25g/73,9 kcal)				Launags Griķu - siera sacepums 1-2 [A03, A07] (120g/214,7 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Puķīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)			
10,0	48,8	8,1	308,6	21,0	21,7	10,4	257,1	12,3	55,5	11,0	369,7	8,1	38,2	12,2	294,7	11,9	41,9	8,1	288,7
Uzturvērtības kopā 39,8 115,1 25,8 855,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,6 125,7 32,6 984,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,4 148,8 30,0 1051,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,5 139,1 39,5 1082,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,1 131,4 27,1 938,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 05.02.2024 - 09.02.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdiena 05.02.2024				Otrdiena 06.02.2024				Trešdiena 07.02.2024				Ceturtdiena 08.02.2024				Piektdiena 09.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kviešu-azu pārsļu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar kons.augļiem 3-6 [A07] (200g/184,2 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/6,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Barankas 3-6 [A01] (60g/90,3 kcal) Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal)				Brokastis Risu-azu pārsļu biezputra 3-6 [A01, A07] (120g/179,6 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/50,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Kivi 3-6 (70g/32,1 kcal)			
7,8	40,0	5,5	240,4	8,9	52,3	10,2	335,9	8,5	51,5	9,4	328,6	14,5	59,7	11,2	389,1	12,7	51,5	12,5	376,3
Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/165,1 kcal) Kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (180g/210,9 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (35g/82,0 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/86,1 kcal) Vistas gaļas tefelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,2 kcal) Piena mērce 3-6 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (kr.) 3-6 [A07] (60g/41,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/32,9 kcal)				Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/127,0 kcal) Dabīgā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Redīsu-gurķu-burkānu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/38,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/31,7 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) Makaroni (gamīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu, tomātu, kons kukurūzu salāti (a/e) 3-6 (55g/72,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Ievārījumu ķīselis 3-6 [A01] (150g/75,9 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/70,2 kcal) Zivju nūjiņas 3-6 [A01, A03, A04] (80g/146,5 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (11g/10,3 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 3-6 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/12,0 kcal)			
30,4	47,6	17,5	479,8	26,0	78,3	18,3	594,6	32,6	66,1	14,9	537,6	36,8	81,0	21,3	661,1	21,2	42,3	8,8	340,1
Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/276,0 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (151g/75,5 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Biezpiena kūkas ar cepumiem 3-6 [A01, A03, A07] (120g/270,8 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags Plānās pankūkas 3-6 [A01, A03, A07] (200g/287,7 kcal) Augļu- ogu biezenis 3-6 (50g/40,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags Vinegrets ar olu 3-6 [A03] (200g/214,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Kumelišu tēja 3-6 (200g/14,1 kcal) Kukurūzas pārslas 3-6 (25g/18,5 kcal)				Launags Griķu - siera sacepums 3-6 [A03, A07] (140g/232,4 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Cepumi "Puķīte" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)			
11,6	53,9	14,5	393,3	25,1	31,4	16,9	370,8	15,5	61,2	13,5	427,7	9,1	36,4	12,5	293,4	13,6	50,1	8,9	336,7
Uzturvērtības kopā 49,8 141,5 37,5 1113,5 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 60,0 162,0 45,4 1301,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 56,6 178,8 37,8 1293,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 60,4 177,1 45,0 1343,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,5 143,9 30,2 1053,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			