

# Ēdienkarte nedēļai: 12.02.2024 - 16.02.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 12.02.2024				Otrdiena 13.02.2024				Trešdiena 14.02.2024				Ceturtdiena 15.02.2024				Piektdiena 16.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,0 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 1-2 [A01, A07] (91g/148,5 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/187,8 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Kivi 1-2 (60g/27,5 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Putra ar auzu pārslām un sald. ogām 1-2 [A01, A07] (200g/163,8 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Burkānu ripītes 1-2 (50g/12,5 kcal) Kukurūzas pārslas 1-2 [A01] (25g/73,9 kcal)			
7,4	40,0	7,1	252,1	19,2	60,8	12,8	430,9	10,4	60,2	6,7	332,5	14,2	52,8	12,1	379,4	8,3	43,6	5,7	259,9
<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,6 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A07] (160g/173,6 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 1-2 (55g/55,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (150g/33,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> V/g buljons ar klīpām un dārzeniņiem 1-2 [A01, A03, A07] (150g/125,2 kcal) Gaļas tefelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/121,5 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Vārīti burkāni ar olu, kons.gurķu salāti ar krējumu 1-2 [A03, A07] (61g/35,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/83,0 kcal) Malta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01] (70g/92,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Redīsu-gurķu-burkānu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (50g/27,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 1-2 (100g/9,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/64,0 kcal) Plovs ar gaļu 1-2 [A07] (150g/211,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (o/e) 1-2 (55g/64,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/36,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [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 salāti (a/e) 1-2 (50g/54,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/38,5 kcal)			
17,7	38,8	13,2	345,9	24,6	54,0	14,2	447,5	18,3	32,2	13,4	323,4	21,2	64,1	15,7	487,6	20,2	49,3	14,3	408,2
<b>Launags</b> Smalkmaizīte ar biezpienu un āboliem 1-2 [A01, A03, A07] (150g/341,4 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Apelsīni 1-2 (55g/21,3 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeni ar ziedkāpostiem 1-2 [A07] (170g/134,6 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Auzu pārslu cepumi 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/215,5 kcal) Kefirs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				<b>Launags</b> Dāržu pankūkas ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/345,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Kumelišu tēja 1-2 (150g/10,8 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar grūbu putr . 1-2 [A07] (200g/127,6 kcal) Grauzdiņi ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (25g/136,3 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
19,1	65,6	9,4	417,9	5,9	35,9	6,6	224,7	20,4	21,4	12,4	267,2	9,0	45,4	16,5	364,4	8,6	44,1	11,0	303,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,2 144,4 29,7 1015,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,7 150,7 33,6 1103,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,1 113,8 32,5 923,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,4 162,3 44,3 1231,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,1 137,0 31,0 971,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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: 12.02.2024 - 16.02.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 12.02.2024				Otrdienas 13.02.2024				Trešdienas 14.02.2024				Ceturtdienas 15.02.2024				Piektdienas 16.02.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/158,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 3-6 [A01, A07] (55g/98,1 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/201,7 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Bumbieris 3-6 (80g/43,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (25g/10,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Putra ar auzu pārslām un sald. ogām 3-6 [A01, A07] (200g/171,2 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Burkānu ripītes 3-6 (50g/12,5 kcal) Kukurūzas pārslas 3-6 [A01] (25g/73,9 kcal)			
7,8	44,0	8,8	285,5	17,3	64,4	14,8	456,5	13,9	72,8	10,1	425,3	12,1	60,4	11,7	398,6	8,3	44,7	6,5	270,6
<b>Pusdienas</b> Rasoliņš ar krējumu 3-6 [A07] (200g/110,4 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A07] (180g/216,7 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 3-6 (55g/72,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> V/g buljons ar klīpām un dārzeniņiem 3-6 [A01, A03, A07] (200g/146,1 kcal) Gaļas tefelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,5 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Vārīti burkāni ar olu, kons.gurķu salāti (kr.) 3-6 [A03, A07] (61g/35,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/83,0 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 3-6 [A01] (80g/124,0 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Redīsu-gurķu-burkānu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/37,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 3-6 (150g/13,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/89,0 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A07] (210g/261,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (o/e) 3-6 (60g/89,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [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) Skābētu kāpostu salāti (o/e) 3-6 (50g/62,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/47,8 kcal)			
25,2	61,6	20,0	534,3	33,4	78,5	15,7	600,7	24,2	48,3	17,2	452,7	28,9	87,6	22,8	681,3	26,3	68,2	21,1	575,9
<b>Launags</b> Smalkmaizīte ar biezpienu un āboliem 3-6 [A01, A03, A07] (160g/343,4 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Apelsīni 3-6 (84g/32,9 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeni ar ziedkāpostiem 3-6 [A07] (200g/164,6 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Auzu pārslu cepumi 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/215,5 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				<b>Launags</b> Dāržu pankūkas ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/352,6 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Kumelišu tēja 3-6 (200g/14,1 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar grūbu putr. 3-6 [A07] (200g/142,3 kcal) Graudziņi ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (28g/136,3 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
19,8	69,2	9,6	434,8	6,8	38,8	9,0	258,0	21,9	22,9	13,9	291,7	9,3	47,8	16,5	374,5	9,9	50,9	11,7	341,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,8 174,8 38,4 1254,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,5 181,7 39,5 1315,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,0 144,0 41,2 1169,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,3 195,8 51,0 1454,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,5 163,8 39,3 1188,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			