

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 05.04.2024

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

Grupa: 1-2

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024				Piektdiena 05.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/8,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/162,7 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal) melone 1-2 (60g/34,6 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (33g/92,5 kcal)			
7,0	32,3	5,9	206,2	7,1	38,3	9,2	261,2	9,9	34,9	8,1	254,7	8,9	33,8	10,1	254,7
Pusdienas dārzenu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/119,7 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/115,4 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) citronu kompots ar rozīnem 1-2 (100g/19,1 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) tefteļi 1-2 [A01, A03, A07] (60g/127,1 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) svaigi gurķi 1-2 (35g/4,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)				Pusdienas rasojņiks ar krēj. 1-2 [A07] (150g/76,2 kcal) zivju kotlete(saida) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/108,8 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/75,4 kcal) sv. gurķu un loku salāti 1-2 ar krēj. [A07] (50g/21,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) žāvētu augļu kompots 1-2 (100g/28,3 kcal)			
21,4	39,5	10,3	337,3	21,2	39,5	11,7	351,8	21,0	43,0	10,5	354,6	18,2	44,6	10,9	350,4
Launags smalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (120g/257,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Launags biezpiena-burkānu plācenisi ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/249,1 kcal) kefirs 1-2 [A07] (125g/66,7 kcal)				Launags dārzenu kotletes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (200g/273,2 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal) apelsīns 1-2 (60g/24,6 kcal)			
12,8	56,3	9,6	364,4	24,0	27,7	12,8	315,8	10,2	44,3	6,7	279,7	8,6	30,5	5,8	208,0
Uzturvērtības kopā 41,2 128,1 25,8 907,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 52,3 105,5 33,7 928,8 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 41,1 122,2 25,3 889,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,0000 (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 35,7 108,9 26,8 813,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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: 01.04.2024 - 05.04.2024

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

Grupa: 3-6

Otrdiena 02.04.2024				Trešdiena 03.04.2024				Ceturtdiena 04.04.2024				Piektdiena 05.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/8,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) ābols 3-6 (80g/41,8 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal) melone 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (50g/145,8 kcal)			
8,6	39,7	7,6	257,5	8,6	48,6	12,4	339,1	13,9	43,1	11,8	336,6	11,1	41,5	13,6	327,7
Pusdienas dārzenu zupa 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) tomāti 3-6 (50g/8,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 3-6 [A07] (200g/85,7 kcal) vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/139,7 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/22,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) citronu kompots ar rozīnem 3-6 (150g/20,7 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) plovs ar gaļu 3-6 [A07] (200g/300,6 kcal) svaīgi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas rasojņiks ar krēj. 3-6 [A07] (200g/91,7 kcal) zivju kotlete(saida) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/136,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (90g/83,0 kcal) sv. gurķu un loku salāti 3-6 ar krēj. [A07] (60g/27,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) žāvētu augļu kompots 3-6 (150g/39,8 kcal)			
25,7	45,5	11,5	390,9	24,3	46,8	12,9	403,3	24,8	59,5	14,0	472,7	22,6	55,0	13,2	429,6
Launags smalkmaizīte 3-6 [A01, A03, A07] (120g/262,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)				Launags biezpiena-burkānu plācenisi ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (150g/260,3 kcal) kefirs 3-6 [A07] (150g/78,8 kcal)				Launags dārzenu kotletes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/273,2 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) cepumi (fortuna) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) apelsīns 3-6 (80g/31,4 kcal)			
15,7	65,3	11,7	428,4	24,9	28,7	14,6	339,1	10,2	44,8	6,7	281,0	9,6	36,4	6,4	240,5
Uzturvērtības kopā 50,0 150,5 30,8 1076,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (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 57,8 124,1 39,9 1081,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 48,9 147,4 32,5 1090,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (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 43,3 132,9 33,2 997,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			