

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 05.04.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

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 Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (25g/59,3 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (22g/56,7 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/157,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)			
9,5	29,3	8,3	231,5	10,3	40,6	7,8	270,7	11,0	38,7	8,2	268,7	9,7	36,9	9,9	277,0
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/60,2 kcal) Plovs 1-2 [A01, A07] (140g/226,2 kcal) Kons.gurķis 1-2 (40g/8,8 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa 1-2 [A07] (150g/82,6 kcal) Gaļas rulete ar sieru un olām (1-2) [A01, A03, A07] (70g/113,6 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigu gurķu salāti 1-2 [A07] (42g/14,5 kcal) Citronu+rozīņu dzēriens 1-2 (100g/22,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal) Guļšs 1-2 [A01] (60g/96,7 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Vitamīnu salāti 1-2 [A03, A07, A10] (60g/38,8 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (100g/33,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 1-2 [A07] (150g/58,2 kcal) Zivju kotlete 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/104,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (50g/13,9 kcal) Zemeņu kompots 1-2 (100g/15,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
19,6	52,1	8,4	370,5	25,1	57,0	12,0	443,6	23,0	57,4	10,8	423,5	19,3	40,7	10,6	339,2
Launags Makaronu sacepums ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (75g/163,1 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Dārzeņu salāti (kon. gurķi + desa) (1-2) [A03, A09, A10] (100g/155,0 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)				Launags Omelete ar zaļiem zirnīšiem 1-2 [A01, A03, A07] (80g/157,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Kumelīšu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/33,2 kcal)				Launags Biezpiena plāceniši ar ieb. pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (90g/202,1 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) kivi 1-2 (60g/27,4 kcal)			
8,3	33,0	5,6	211,9	6,7	26,1	11,2	233,6	10,6	32,5	8,3	247,3	17,9	30,9	6,4	241,3
Uzturvērtības kopā 37,4 114,4 22,3 813,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,1 123,7 31,0 947,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,6 128,6 27,3 939,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,9 108,5 26,9 857,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 05.04.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

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 Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/209,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (55g/138,8 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (32g/80,0 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/180,4 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (35g/127,4 kcal)			
12,5	46,0	11,5	338,7	14,9	67,0	11,5	427,7	14,0	49,9	11,3	353,8	11,9	48,3	13,3	364,6
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/64,2 kcal) Plovs 3-6 [A01, A07] (150g/286,1 kcal) Kons.gurķis 3-6 (50g/11,0 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa 3-6 [A07] (200g/82,6 kcal) Gaļas rulete ar sieru un olām (3-6) [A01, A03, A07] (90g/141,3 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu gurķu salāti 3-6 [A07] (50g/21,1 kcal) Citronu+rozīņu dzēriens 3-6 (150g/30,4 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Guļšs 3-6 [A01] (60g/135,3 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Vitamīnu salāti 3-6 [A03, A07, A10] (70g/48,7 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/39,4 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A07] (200g/95,6 kcal) Zivju kotlete 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/138,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/13,9 kcal) Zemeņu kompots 3-6 (150g/16,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
23,6	62,8	12,2	466,4	28,9	64,1	15,4	518,9	29,9	75,5	14,7	561,7	25,0	57,2	14,8	468,6
Launags Makaronu sacepums ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (90g/226,2 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Dārzeņu salāti (kon. gurķi + desa) (3-6) [A03, A09, A10] (150g/211,4 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)				Launags Omelete ar zaļiem zirnīšiem 3-6 [A01, A03, A07] (95g/177,5 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal) Kumelīšu tēja (3-6) (200g/7,8 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				Launags Biezpiena plāceniši ar ieb. pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (100g/242,6 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) kivi 3-6 (81g/37,0 kcal)			
10,6	44,9	7,9	288,7	9,4	39,7	15,2	334,2	11,6	39,1	9,9	299,0	20,6	39,1	7,6	294,7
Uzturvērtības kopā 46,7 153,7 31,6 1093,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 53,2 170,8 42,1 1280,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 55,5 164,5 35,9 1214,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,5 144,6 35,7 1127,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			