

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 05.04.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) Barankas 1-2 [A01] (30g/45,2 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Brokastis 4. graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/10,8 kcal) Baltmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A07] (47g/97,2 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar saldētām ogām 1-2 [A07] (200g/158,9 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)			
7,6	31,9	5,5	209,1	10,5	50,3	10,2	331,2	10,9	44,9	8,0	287,8	8,7	45,5	5,5	263,6
Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa ar kr. 1-2 [A07] (150g/45,2 kcal) Gaļas rulle ar olu un sieru 1-2 [A01, A03, A07] (75g/130,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Veselības salāti (o/e) 1-2 (55g/52,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/27,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ievārījumu ķīselis 1-2 [A01] (100g/53,8 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/105,0 kcal) Ceptas vistas nageti 1-2 [A01, A03] (55g/114,5 kcal) Makaroni (gamīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Burkānu salāti (o/e) 1-2 (50g/48,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Zivju sufle 1-2 [A01, A03, A04, A07] (55g/69,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Dārzenų assorti ar o/e 1-2 (50g/18,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/29,3 kcal)			
23,3	37,7	13,3	366,0	21,2	50,4	7,8	353,2	25,5	55,0	13,0	433,1	18,0	37,5	7,0	286,7
Launags Šarlote ar āboliem 1-2 [A01, A03, A07] (150g/255,1 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/52,0 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Launags Sautētas lēcas ar dārzeņiem 1-2 (180g/118,9 kcal) Citronu tēja 1-2 (150g/10,5 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (22g/83,1 kcal)				Launags Dārzenų kotletes ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/295,7 kcal) Kefirs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Biezpiena sierīšs "Mazulis" 1-2 [A07] (40g/107,8 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/66,0 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
10,6	60,6	5,8	334,4	9,7	33,8	4,7	212,5	13,0	43,6	13,1	347,4	5,8	37,4	5,8	223,1
Uzturvērtības kopā 41,5 130,2 24,6 909,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 41,4 134,5 22,7 896,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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 49,4 143,5 34,1 1068,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (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 32,5 120,4 18,3 773,4 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			

Ēdienkarte nedēļai: 01.04.2024 - 05.04.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Barankas 3-6 [A01] (60g/90,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/52,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Brokastis 4. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/14,1 kcal) Baltmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A07] (51g/109,2 kcal) Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar saldētām ogām 3-6 [A07] (200g/158,9 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/47,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)			
8,9	41,5	6,6	259,3	10,8	56,5	12,1	375,4	11,5	51,9	8,3	320,5	9,0	47,5	5,5	273,2
Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/55,5 kcal) Gaļas rulle ar olu un sieru 3-6 [A01, A03, A07] (90g/154,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Veselības salāti (o/e) 3-6 (50g/66,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (39g/92,0 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,2 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ievārtījumu ķīselis 3-6 [A01] (150g/73,3 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/111,6 kcal) Ceptas vistas nageši 3-6 [A01, A03] (55g/114,5 kcal) Makaroni (gamīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņam (o/e) 3-6 (55g/69,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Sv. kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/76,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Zivju sufle 3-6 [A01, A03, A04, A07] (75g/81,9 kcal) Dārzeņu asorti ar o/e 3-6 (50g/23,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sv. ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/48,4 kcal)			
29,9	55,5	17,4	505,6	28,1	71,0	11,4	500,1	30,4	77,4	15,3	569,3	24,3	57,4	10,4	427,1
Launags Šarlote ar āboliem 3-6 [A01, A03, A07] (150g/253,6 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Launags Sautētas lēcas ar dārzeņiem 3-6 (180g/154,7 kcal) Citronu tēja 3-6 (200g/13,8 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (22g/83,1 kcal)				Launags Dārzeņu kotletes ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/302,5 kcal) Kefirs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Biezpiena sierīšs "Mazulis" 3-6 [A07] (40g/107,8 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/78,0 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/9,1 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
10,7	64,6	5,8	350,7	12,3	40,9	4,9	251,6	14,8	46,4	14,6	378,7	6,5	44,6	6,1	257,8
Uzturvērtības kopā 49,5 161,6 29,8 1115,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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 51,2 168,4 28,4 1127,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 56,7 175,7 38,2 1268,5 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 39,8 149,5 22,0 958,1 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			