

Ēdienkarte nedēļai: 11.03.2024 - 15.03.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 11.03.2024				Otrdiena 12.03.2024				Trešdiena 13.03.2024				Ceturtdiena 14.03.2024				Piektdiena 15.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu pārslu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) bumbieris 1-2 (60g/33,4 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/8,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) mandarīni 1-2 (60g/29,4 kcal)				Brokastis rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) augļu biezenis 1-2 (50g/40,0 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/59,7 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) tēja ar citronu 1-2 (150g/8,6 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 1-2 [A01, A07] (35g/77,2 kcal)			
8,5	31,8	6,7	219,6	10,0	47,7	7,1	292,7	7,6	38,7	8,3	262,0	9,0	47,1	7,2	286,3	6,5	32,2	8,3	229,0
Pusdienas kartupeļu zupa ar sieru klimpam 1-2 [A01, A03, A07] (150g/121,9 kcal) gajas tefelji tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/124,6 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) kons.ananāsu kompots 1-2 (100g/25,2 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/115,4 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/103,5 kcal) vistu aknu kotlete 1-2 [A01, A03] (60g/131,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 1-2 (100g/23,6 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/246,7 kcal) sv.gurķu,tomātu un papriku salāti ar eļļu 1-2 (50g/13,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas rasoļņiks ar krēj. 1-2 [A07] (150g/76,2 kcal) malta gaja mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/125,1 kcal) vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (80g/147,7 kcal) ķīnas kāpostu salāti ar kons.kuk.(a/e) 1-2 (50g/23,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/17,4 kcal)			
23,9	48,8	12,2	405,2	22,1	40,1	11,9	359,7	25,7	47,3	12,0	402,7	23,8	45,2	13,2	398,0	26,5	53,3	11,8	429,9
Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābols 1-2 (60g/31,1 kcal)				Launags kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/75,4 kcal) vārīti cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (70g/152,2 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags biezpiena vareņiki ar krēj.1-2 [A01, A03, A07] (140g/230,1 kcal) jogurts 1-2 [A07] (150g/99,2 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize ar džemu 1-2 [A01] (30g/74,3 kcal) apelsīns 1-2 (60g/24,6 kcal)				Launags biezpiena keks 1-2 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)			
10,5	24,3	6,8	199,4	11,0	20,2	16,8	275,2	23,1	33,4	12,2	329,3	8,8	40,6	5,5	243,7	12,3	51,2	18,0	406,7
Uzturvērtības kopā 42,9 104,9 25,7 824,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 43,1 108,0 35,8 927,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 56,4 119,4 32,5 994,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 41,6 132,9 25,9 928,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 45,3 136,7 38,1 1065,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 11.03.2024 - 15.03.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 11.03.2024				Otrdiena 12.03.2024				Trešdiena 13.03.2024				Ceturtdiena 14.03.2024				Piektdiena 15.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu pārslu biezputra 3-6 [A07] (200g/180,0 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) bumbieris 3-6 (80g/45,4 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/8,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) mandarīni 3-6 (90g/42,2 kcal)				Brokastis rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/176,9 kcal) augļu biezenis 3-6 (50g/40,0 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,7 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) tēja ar citronu 3-6 (200g/9,1 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 3-6 [A01, A07] (60g/130,3 kcal)			
9,5	35,6	8,0	251,0	11,7	56,5	8,7	349,9	9,3	49,6	11,4	342,5	10,5	55,3	8,8	340,9	8,5	43,4	10,8	305,0
Pusdienas kartupeļu zupa ar sieru klimpam 3-6 [A01, A03, A07] (200g/144,9 kcal) gajas tefteļi tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/150,7 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (100g/134,1 kcal) skābu kāpostu salāti 3-6 (50g/16,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ananāsu kompots 3-6 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,3 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/126,0 kcal) vistu aknu kotlete 3-6 [A01, A03] (80g/151,8 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) balto redīsu salāti ar burkāniem un krēj.3-6 [A07] (50g/25,4 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 3-6 (150g/28,5 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/293,7 kcal) tomātu un papriku salāti 3-6 (50g/14,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas rasoļņiks ar krēj. 3-6 [A07] (200g/91,7 kcal) gulass 3-6 [A01, A07] (100g/148,2 kcal) vārīti makaroni ar sv. 3-6 [A01, A07] (100g/173,1 kcal) ķīnas kāpostu salāti ar kons.kuk.(a/e) 3-6 (60g/27,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/21,3 kcal)			
30,7	64,8	15,0	527,8	26,8	50,1	14,1	439,7	30,0	53,6	14,2	466,1	28,2	52,4	15,3	462,4	31,3	64,0	14,2	512,8
Launags omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābols 3-6 (80g/42,2 kcal)				Launags dārzenu salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (180g/173,9 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags biezpiena vareņiki ar krēj.3-6 [A01, A03, A07] (140g/240,4 kcal) jogurts 3-6 [A07] (200g/130,2 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize ar džemu 3-6 [A01] (58g/144,6 kcal) apelsīns 3-6 (80g/31,4 kcal)				Launags biezpiena keks 3-6 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)			
10,8	28,8	7,0	222,2	10,1	24,1	10,3	233,2	24,2	38,0	14,2	370,6	10,3	57,7	6,2	320,8	14,1	57,6	19,1	448,8
Uzturvērtības kopā 51,0 129,2 30,0 1001,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 48,6 130,7 33,1 1022,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 63,5 141,2 39,8 1179,2 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 49,0 165,4 30,3 1124,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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 53,9 165,0 44,1 1266,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			