

Ēdienkarte nedēļai: 11.03.2024 - 15.03.2024

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

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 putrainu biezputra 1-2 [A07] (150g/141,1 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/157,7 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/5,2 kcal) Sviestmaize ar tomātu (1-2) [A01, A07] (44g/93,0 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,8 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Baltmaize ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (28g/77,5 kcal)				Brokastis Griķu biezputra 1-2 [A07] (150g/128,6 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)			
6,2	31,4	5,1	193,9	7,6	35,1	9,1	255,9	9,0	37,9	9,6	268,7	11,7	29,4	12,0	273,7	9,5	32,2	7,2	234,3
Pusdienas Pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/91,2 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (160g/187,6 kcal) Kons.gurķis 1-2 (40g/8,8 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/55,4 kcal) Gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,1 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu 1-2 (50g/22,9 kcal) Upeņu kompots 1-2 (100g/17,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar rīsiem 1-2 (150g/52,1 kcal) Zemnieku desiņas 1-2 [A01, A03, A07] (60g/145,3 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Redīsu+gurķu salāti 1-2 [A07] (50g/16,9 kcal) Rozīņu dzēriens 1-2 (100g/42,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/55,4 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/153,9 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Burkāni pienā mērcē 1-2 [A01, A07] (40g/31,7 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (100g/36,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar zaļiem zirnīšiem 1-2 [A07] (150g/61,5 kcal) Zivju tefteli 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/97,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu + sieru salāti 1-2 [A07] (40g/33,6 kcal) Mājas limonāde ar citronu 1-2 (100g/40,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
22,3	46,3	8,3	356,9	24,9	51,7	12,7	428,3	25,1	58,7	12,4	451,4	20,0	68,9	13,3	487,1	21,1	47,5	11,3	379,5
Launags Makaroni ar sviestu 1-2 [A01, A07] (120g/165,6 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (85g/126,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (100g/50,0 kcal) Āboli 1-2 (skolas) (100g/52,2 kcal)				Launags Dārzenu ragu ar kausētu sieru 1-2 [A07] (180g/141,8 kcal) Kumelišu tēja (1-2) (150g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Apelsīni 1-2 (60g/23,5 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/172,0 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)				Launags Cisiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/129,0 kcal) Salāts "Prieks" 1-2 [A03, A10] (65g/53,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/32,6 kcal)			
9,6	42,8	5,2	255,9	8,3	32,5	7,4	228,5	8,6	25,9	6,6	196,5	11,1	38,4	4,3	227,2	8,6	16,8	16,1	246,7
Uzturvērtības kopā 38,1 120,5 18,6 806,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 40,8 119,3 29,2 912,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (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 42,7 122,5 28,6 916,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 42,8 136,7 29,6 988,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 39,2 96,5 34,6 860,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,5000 (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: 11.03.2024 - 15.03.2024

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

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 putrainu biezputra 3-6 [A07] (200g/213,1 kcal) Tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/180,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/5,2 kcal) Sviestmaize ar tomātu (3-6) [A01, A07] (45g/106,7 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (30g/113,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) Baltmaize ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (45g/131,5 kcal)				Brokastis Griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/214,4 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)			
8,4	45,4	7,3	280,9	8,6	40,0	10,4	292,3	11,4	53,9	14,6	387,1	15,2	44,0	16,2	388,8	14,7	53,1	11,0	376,7
Pusdienas Pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/96,7 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (190g/227,4 kcal) Kons.gurķis 3-6 (50g/11,0 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/27,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/65,8 kcal) Gaļas bitoči 3-6 [A01, A03, A07] (80g/164,0 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu 3-6 (50g/29,2 kcal) Upeņu kompots 3-6 (150g/20,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar rīsiem 3-6 (200g/63,3 kcal) Zemnieku desinās 3-6 [A01, A03, A07] (80g/169,2 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Redīsu+gurķu salāti 3-6 [A07] (50g/16,9 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/54,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/60,8 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/190,6 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkāni pienā mērcē 3-6 [A01, A07] (50g/43,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/49,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar zaļiem zirnīšiem 3-6 [A07] (200g/65,2 kcal) Zivju tefteli 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/135,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Biešu + sieru salāti 3-6 [A07] (50g/40,6 kcal) Mājas limonāde ar citronu 3-6 (150g/50,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)			
25,3	55,4	10,9	433,2	31,6	62,0	17,7	546,1	27,9	71,0	16,4	548,9	22,7	81,2	19,3	597,3	25,5	55,3	16,1	473,0
Launags Makaroni ar sviestu 3-6 [A01, A07] (140g/216,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/150,6 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (150g/75,0 kcal) Āboli 3-6 (skolas) (100g/52,2 kcal)				Launags Dārzeņu ragu ar kausētu sieru 3-6 [A07] (200g/176,9 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (150g/7,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (140g/215,9 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,1 kcal)				Launags Cisiņi 3-6 [A03, A09, A10] (80g/172,0 kcal) Salāts "Prieks" 3-6 [A03, A10] (65g/63,9 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)			
11,6	52,5	7,3	320,8	10,3	37,0	9,9	277,8	11,4	33,9	8,9	262,7	13,8	49,4	5,3	289,4	11,7	23,4	21,1	334,0
Uzturvērtības kopā 45,3 153,3 25,5 1034,9 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 50,5 139,0 38,0 1116,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 50,7 158,8 39,9 1198,7 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 51,7 174,6 40,8 1275,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,0000 (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 51,9 131,8 48,2 1183,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			