

# Ēdienkarte nedēļai: 11.03.2024 - 15.03.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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
<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/8,9 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar sald.ogām 1-2 [A01, A07] (200g/153,8 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (42g/101,2 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi "Ezis" 1-2 [A01] (30g/96,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Baltmaize ar tomātiem un dillēm 1-2 [A01, A07] (62g/119,1 kcal)			
9,8	47,5	9,6	307,5	7,6	43,1	4,2	237,4	10,4	41,4	6,7	264,7	11,2	45,7	9,5	308,5	11,5	50,8	8,8	325,2
<b>Pusdienas</b> Zupa ar zivju frikadelēm( krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/76,7 kcal) Gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/97,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (a/e) 1-2 (50g/22,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/21,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar grauzdiņiem 1-2 [A01] (150g/71,8 kcal) Sautēta cūkgaļā saldskābā mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/111,7 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Veselības salāti (a/e) 1-2 (55g/27,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Gaļas tefelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Dārzeņu assorti ar a/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)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/38,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 1-2 [A07] (150g/85,9 kcal) Gaļas kotlete "Vāverīte" 1-2 [A01, A03, A07, A08] (60g/119,4 kcal) Vārtīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (90g/109,1 kcal) Sautēti burkāni ar zaļajiem zirņiem ar krējumu 1-2 [A01, A07] (50g/42,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
25,6	35,4	8,9	328,7	21,5	46,8	8,2	349,2	21,3	40,4	8,2	323,8	18,8	43,8	8,5	327,6	21,7	52,7	13,3	424,4
<b>Launags</b> Dārzeņu plovš 1-2 [A07] (160g/122,8 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (35g/7,7 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (54g/28,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-makaronu sacepums ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/250,7 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar grūbu putr . 1-2 [A07] (200g/127,6 kcal) Barankas 1-2 [A01] (30g/45,2 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				<b>Launags</b> Pīrāgs ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (140g/288,0 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Kukurūzas pārslas 1-2 [A01] (10g/29,6 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)			
3,4	30,0	3,8	168,5	20,6	38,9	7,9	302,4	7,0	37,1	4,7	212,4	8,8	64,5	4,4	320,7	9,1	39,1	5,0	232,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,8 112,9 22,3 804,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,7 128,8 20,3 889,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,7 118,9 19,6 800,9 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,8 154,0 22,4 956,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,3 142,6 27,1 982,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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: 11.03.2024 - 15.03.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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
<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/54,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/112,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar sald.ogām 3-6 [A01, A07] (200g/162,5 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (51g/122,0 kcal) Zajā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi "Ezis" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Baltmaize ar tomātiem un dillēm 3-6 [A01, A07] (67g/134,1 kcal)			
10,0	48,6	11,2	328,8	8,3	47,6	5,1	268,0	11,4	45,1	8,3	297,5	11,3	47,4	9,6	315,1	11,9	54,5	9,7	350,3
<b>Pusdienas</b> Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/99,9 kcal) Gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/122,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (o/e) 1-2 (50g/47,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (38g/88,8 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/25,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar grauzdiņiem 3-6 [A01] (200g/107,6 kcal) Sautēta cūkgājā saldskābā mērcē 3-6 [A01, A07] (100g/137,6 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Veselības salāti (a/e) 3-6 (55g/32,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,5 kcal) Kartupeļu cepelīni ar gaļu (kr.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (200g/304,9 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/35,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Cepta vistas fileja 3-6 [A01, A03] (80g/162,7 kcal) Kartupeļi (vārtīti) ar sviestu 3-6 [A07] (120g/117,4 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/47,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābētu kāpostu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/69,0 kcal) Gaļas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07, A08] (80g/148,1 kcal) Vārtīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (100g/149,1 kcal) Sautēti burkāni ar zāļajiem zirņiem ar krējumu 3-6 [A01, A07] (50g/50,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
31,4	51,2	16,6	486,9	30,2	68,1	11,5	505,5	29,3	61,3	16,4	519,7	28,3	68,3	12,8	509,3	29,6	74,8	15,6	575,9
<b>Launags</b> Dārzenų plov 3-6 [A07] (180g/140,6 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (40g/8,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Āboli 3-6 (85g/44,5 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-makaronu sacepums ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/289,1 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar grūbu putr. 3-6 [A07] (200g/142,3 kcal) Barankas 3-6 [A01] (60g/90,3 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				<b>Launags</b> Pīrāgs ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/323,2 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Kukurūzas pārslas 3-6 (25g/18,5 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)			
3,9	36,7	4,0	201,7	25,4	45,2	10,2	365,3	9,7	53,5	5,8	295,5	10,1	80,0	4,5	389,3	9,2	41,2	5,1	241,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,3 136,5 31,8 1017,4 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 63,9 160,9 26,8 1138,8 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,4 159,9 30,5 1112,7 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,7 195,7 26,9 1213,7 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 18,800 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,7 170,5 30,4 1167,7 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			