

Ēdienkarte nedēļai: 18.03.2024 - 22.03.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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/161,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) ābols 1-2 (60g/31,1 kcal)				Brokastis rīsu-griķu biezputra ar sv. 1-2 [A07] (150g/160,1 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/8,8 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) mandarīni 1-2 (60g/29,4 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/59,7 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)			
7,5	28,3	6,9	207,6	9,6	45,1	9,9	305,5	7,1	38,1	5,7	230,5	9,8	49,7	7,9	302,9	10,5	48,0	10,9	329,2
Pusdienas skābētu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/61,0 kcal) gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/116,1 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) augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 1-2 [A07] (150g/64,7 kcal) dārzeņu ragu ar vistas gaļu 1-2 [A07] (150g/154,3 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) žāvētu augļu kompots 1-2 (100g/28,3 kcal)				Pusdienas dārzeņu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) kartupeļu veltnīši ar gaļas pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/227,0 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) vistas gaļas teftelji 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu un citronu kompots 1-2 (100g/13,9 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) zivju kotlete(heks) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/111,9 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) biesu salāti ar ķīpi. 1-2 [A07] (50g/31,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)			
21,7	39,1	11,6	350,1	17,3	32,8	10,0	293,0	21,7	47,2	10,3	372,2	22,7	45,8	12,0	386,3	19,6	45,9	10,3	356,1
Launags pankūkas ar banāniem 1-2 [A01, A03, A07] (200g/332,7 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal)				Launags biezpiena bitočki ar griķu putr. 1-2 [A01, A03, A07] (140g/258,1 kcal) ķīselis no ievārījuma 1-2 [A01] (150g/55,7 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (180g/249,8 kcal) kefirs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				Launags dārzeņu ragu ar kausētu sieru 1-2 [A07] (180g/159,3 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags vārīta ola 1-2 [A03] (48g/63,3 kcal) ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti 1-2 (50g/18,0 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)			
15,2	67,5	6,2	387,7	16,9	40,9	10,3	313,8	15,5	40,4	11,9	329,8	9,6	23,9	7,8	205,6	8,2	12,1	5,2	128,9
Uzturvērtības kopā 44,4 134,9 24,7 945,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,8 118,8 30,2 912,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,3 125,7 27,9 932,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,1 119,4 27,7 894,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,3 106,0 26,4 814,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 18.03.2024 - 22.03.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 18.03.2024				Otrdiena 19.03.2024				Trešdiena 20.03.2024				Ceturtdiena 21.03.2024				Piektdiena 22.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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/184,4 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) cepumi (fortuna) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) ābols 3-6 (80g/42,2 kcal)				Brokastis rīsu-griķu biezputra ar sv. 3-6 [A07] (200g/179,4 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/8,8 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) mandarīni 3-6 (80g/36,7 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) bumbieris 3-6 (80g/44,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,7 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)			
9,0	34,8	8,6	256,5	11,7	56,7	13,4	394,1	8,8	47,0	7,3	289,2	11,0	56,0	9,2	345,3	12,3	60,0	14,1	414,2
Pusdienas skābētu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/65,9 kcal) gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) burkānu salāti ar riekstiem 3-6 [A08] (60g/36,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 3-6 [A07] (200g/76,5 kcal) dārzenu ragu ar vistas gaļu 3-6 [A07] (200g/181,4 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) žāvētu augļu kompots 3-6 (150g/39,8 kcal)				Pusdienas dārzenu zupa 3-6 [A07] (200g/69,9 kcal) kartupeļu veltnīši ar gaļas pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/275,8 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (50g/19,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas biesu zupa ar pupiņām 3-6 [A07] (200g/98,1 kcal) vistas gaļas teftelji 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,4 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu un citronu kompots 3-6 (150g/19,1 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) zivju kotlete(heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/136,6 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) biesu salāti ar ķīli. 3-6 [A07] (50g/31,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)			
25,9	45,2	14,0	412,8	20,7	42,2	11,2	355,0	24,4	56,7	11,7	433,2	28,7	59,0	14,2	485,5	23,4	55,4	11,5	419,5
Launags pankūkas ar banāniem 3-6 [A01, A03, A07] (200g/332,7 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal)				Launags biezpiena bitočki ar griķu putr. 3-6 [A01, A03, A07] (140g/270,4 kcal) ķīselis no ievārījuma 3-6 [A01] (200g/70,1 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (180g/267,7 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags dārzenu ragu ar kausētu sieru 3-6 [A07] (180g/152,2 kcal) zajā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags vārīta ola 3-6 [A03] (48g/63,3 kcal) ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti 3-6 (50g/16,8 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)			
15,5	68,0	6,4	392,6	17,1	45,2	11,6	340,5	17,7	45,4	13,4	372,7	9,2	26,4	7,4	211,5	8,4	14,2	5,2	139,4
Uzturvērtības kopā 50,4 148,0 29,0 1061,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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 49,5 144,1 36,2 1089,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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 50,9 149,1 32,4 1095,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,4000 (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 48,9 141,4 30,8 1042,3 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 44,1 129,6 30,8 973,1 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			