

# Ēdienkarte nedēļai: 18.03.2024 - 22.03.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienā 18.03.2024				Otrdienā 19.03.2024				Trešdienā 20.03.2024				Ceturtdienā 21.03.2024				Piektdienā 22.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/141,5 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal) Augļu biezenis ar āboliem 1-2 (42g/26,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/144,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (22g/56,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu+rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/165,9 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (10g/37,8 kcal)			
8,1	35,1	7,0	230,4	7,0	34,5	8,1	234,3	10,8	41,6	8,2	282,5	9,9	37,0	8,3	255,2	6,0	31,8	7,6	215,5
<b>Pusdienas</b> Rassolņiks 1-2 [A01, A07] (150g/77,2 kcal) Dabiska šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,2 kcal) Sautēti kartupeļi 1-2 [A07] (120g/93,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (50g/25,6 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Puķu kāpostu zupa ar papriku 1-2 [A07] (150g/38,8 kcal) Gaļas zrazi ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/151,8 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 1-2 (40g/12,1 kcal) Apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/22,2 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/87,3 kcal) Gaļas tefteli tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (80g/133,7 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Burkānu, baltu redīsu, ābolu salāti ar krējumu (1-2) [A07] (55g/34,0 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar graudziniem 1-2 [A01] (150g/70,6 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 1-2 [A01, A03, A07] (60g/152,2 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Svaigu kāpostu, ābolu salāti ar eļļu (1-2) (50g/27,5 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 1-2 (100g/17,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/151,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (50g/13,9 kcal) Žāvētu augļu dzēriens (dzērvenes) 1-2 (100g/31,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
22,7	55,0	10,2	406,2	22,9	56,2	11,4	428,5	26,6	59,0	15,0	488,4	25,4	61,3	12,3	462,7	23,7	49,1	11,9	403,4
<b>Launags</b> Omelete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (90g/108,0 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Kumeliņu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena vareņiķi ar saldu mērci 1-2 [A01, A03, A07] (90g/175,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/32,6 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A07] (50g/46,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeņi ar gaļu 1-2 [A07] (160g/187,8 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)				<b>Launags</b> Karstā sviestmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (58g/120,3 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,0 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 1-2 (62g/41,8 kcal)			
10,5	24,7	6,8	201,6	17,2	29,7	9,6	264,8	4,7	26,1	6,1	178,2	17,3	34,7	6,9	272,0	8,6	47,8	5,2	268,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,3 114,8 24,0 838,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,1 120,4 29,1 927,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,1 126,7 29,3 949,1 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,6 133,0 27,5 989,9 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 14,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,3 128,7 24,7 887,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (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: 18.03.2024 - 22.03.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 18.03.2024				Otrdienas 19.03.2024				Trešdienas 20.03.2024				Ceturtdienas 21.03.2024				Piektdienas 22.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/192,4 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/206,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/97,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (20g/60,0 kcal) Augļu biezenis ar āboliem 3-6 (50g/30,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/201,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (32g/80,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu+rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/229,6 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal)			
10,6	47,9	9,6	319,2	8,5	43,3	11,9	311,6	14,0	54,9	11,4	379,2	12,6	49,3	11,5	343,1	8,0	49,0	10,5	320,2
<b>Pusdienas</b> Rassolņiks 3-6 [A01, A07] (200g/82,0 kcal) Dabiska šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/202,9 kcal) Sautēti kartupeļi 3-6 [A07] (150g/116,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 3-6 (52g/29,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Puķu kāpostu zupa ar papriku 3-6 [A07] (200g/48,3 kcal) Gaļas zrazi ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/210,8 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 3-6 (50g/14,0 kcal) Apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/25,9 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/83,1 kcal) Gaļas tefteli tomātu mercē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/183,0 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkānu, baltu redīsu, ābolu salāti ar krējumu (3-6) [A07] (60g/39,3 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar graudziniem 3-6 [A01] (200g/79,1 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07] (80g/182,0 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (3-6) (50g/25,8 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 3-6 (150g/26,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/197,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/13,9 kcal) Žavētu augļu dzēriens (dzērvenes) 3-6 (150g/40,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
28,8	64,7	14,8	512,2	31,1	65,1	17,6	554,3	29,8	69,3	18,4	570,6	29,2	72,6	16,5	558,6	27,9	64,4	16,4	525,6
<b>Launags</b> Omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/138,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (200g/7,8 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena vareņiķi ar saldu mērci 3-6 [A01, A03, A07] (100g/215,5 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/55,0 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A07] (55g/64,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (150g/7,8 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeņi (sald)3-6 [A07] (200g/82,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)				<b>Launags</b> Karstā sviestmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (64g/131,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (150g/93,0 kcal) Sula 3-6 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 3-6 (100g/62,1 kcal)			
13,1	27,4	8,6	240,2	20,9	34,6	11,2	313,9	6,2	34,1	9,6	252,6	4,9	33,6	2,6	179,5	10,4	58,1	6,6	330,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,5 140,0 33,0 1071,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,5 143,0 40,7 1179,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,0 158,3 39,4 1202,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,7 155,5 30,6 1081,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,3 171,5 33,5 1176,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			