

Ēdienkarte nedēļai: 18.03.2024 - 22.03.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Brokastis Zirņu biezputra ar sv. 1-2 [A07] (200g/273,8 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,3 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/150,4 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,3 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,4 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 1-2 [A01, A07] (57g/112,1 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)			
19,0	60,8	7,9	359,0	11,7	46,8	10,4	332,4	7,6	43,4	4,6	240,4	9,5	45,8	9,5	299,4	15,3	51,9	8,2	343,1
Pusdienas Dārzenų zupa ar ziedkāpostiem 1-2 (150g/48,4 kcal) Mājas desiņa 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,3 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 1-2 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,5 kcal) Gaļas tefelis (t/m) 1-2 [A01, A03, A07] (60g/117,0 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/121,2 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/35,8 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/89,9 kcal) Aknu kotletes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/127,5 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Burkānu, balto redīsu, ābolu salāti 1-2 [A07] (50g/24,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,1 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (150g/68,1 kcal) Sautēta gaļa ar dārzeņiem 1-2 (180g/134,8 kcal) Sv. gurķu salāti ar o/e 1-2 (50g/42,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 1-2 [A01] (150g/64,5 kcal) Zivju tefelis 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/109,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (o/e) 1-2 (50g/48,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/38,5 kcal)			
22,5	45,1	8,1	344,8	22,4	48,1	8,4	362,7	28,0	43,9	10,1	379,9	18,8	36,3	9,6	312,5	19,5	58,2	9,5	400,3
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/232,0 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal) Āboli 1-2 (52g/27,3 kcal)				Launags Dārzenų salāti ar krējumu 1-2 [A03, A07] (180g/155,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,2 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (10g/7,4 kcal)				Launags Biezpiena lodītes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/239,6 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Kanēļsmalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (120g/243,2 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/10,8 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				Launags Omlete ar brokoļiem 1-2 [A01, A03, A07] (130g/132,4 kcal) Rudzu maize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/57,5 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/13,5 kcal) Cepumi "Saimnieka" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)			
11,3	46,3	8,6	308,3	6,1	28,4	6,4	195,0	22,8	23,0	12,9	291,3	9,2	55,7	4,2	293,6	12,3	29,0	11,7	267,7
Uzturvērtības kopā 52,8 152,2 24,6 1012,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,2 123,3 25,2 890,1 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				Uzturvērtības kopā 58,4 110,3 27,6 911,6 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				Uzturvērtības kopā 37,5 137,8 23,3 905,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,1 139,1 29,4 1011,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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: 18.03.2024 - 22.03.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Brokastis Zirņu biezputra ar sv. 3-6 [A07] (200g/281,3 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (22g/83,1 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,3 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/9,1 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/52,7 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 3-6 [A01, A07] (66g/129,1 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)			
19,1	62,9	9,1	377,4	12,1	52,2	12,0	371,7	8,0	47,6	5,3	267,8	9,7	48,1	11,1	325,2	16,6	59,1	9,5	388,7
Pusdienas Dārzenų zupa ar ziedkāpostiem 3-6 (200g/51,7 kcal) Mājas desiņa 3-6 [A01, A03, A07] (80g/136,8 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 3-6 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (37g/86,7 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/29,3 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/62,9 kcal) Gaļas tefelis (t/m) 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,7 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/164,0 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/42,6 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/109,9 kcal) Aknu kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/148,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Burkānu, balto redīsu, ābolu salāti 3-6 [A07] (55g/25,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/77,8 kcal) Sautēta gaļa ar dārzeņiem 3-6 (200g/157,8 kcal) Sv. gurķu, lociņu salāti ar o/e 3-6 (50g/42,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 3-6 [A01] (200g/77,2 kcal) Cepta zivs 3-6 [A01, A04] (80g/96,4 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (100g/142,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (o/e) 3-6 (50g/63,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/45,9 kcal)			
30,1	66,3	9,7	477,5	29,1	63,7	10,8	477,6	35,3	63,2	12,3	512,1	25,5	55,7	11,1	438,1	23,8	67,7	12,4	484,3
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/243,2 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal) Āboli 3-6 (82g/42,6 kcal)				Launags Dārzenų salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/254,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal)				Launags Biezpiena lodītes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (100g/228,4 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Kanēļsmalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (120g/243,2 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/14,1 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Launags Omlete ar brokoļiem 3-6 [A01, A03, A07] (140g/134,0 kcal) Rudzu maize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/84,2 kcal) Cepumi "Saimnieka" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/13,5 kcal)			
13,1	54,4	9,8	359,3	12,2	30,5	16,8	324,3	22,8	23,8	14,0	304,6	9,6	62,1	4,3	320,2	13,9	36,9	14,1	328,2
Uzturvērtības kopā 62,3 183,6 28,6 1214,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 53,4 146,4 39,6 1173,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 66,1 134,6 31,6 1084,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,8 165,9 26,5 1083,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,3 163,7 36,0 1201,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			