

# Ēdienkarte nedēļai: 25.03.2024 - 29.03.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024				Ceturtdiena 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				<b>Brokastis</b> miežu pārslu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/59,7 kcal) sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (33g/92,5 kcal) apelsīns 1-2 (60g/23,5 kcal)				<b>Brokastis</b> kukurūzas -mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/167,8 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/8,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)			
6,7	29,6	5,8	197,7	10,7	45,6	8,0	298,1	13,0	44,9	11,5	332,9	7,0	36,6	8,1	244,0
<b>Pusdienas</b> siera zupa 1-2 [A07] (150g/92,0 kcal) gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,9 kcal) rīsi vārīti, ar dārzeņiem 1-2 [A07] (90g/113,5 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> lēcu zupa 1-2 [A07] (150g/119,5 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/115,4 kcal) kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (90g/86,0 kcal) redīsu, gurķu, burkānu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (50g/23,0 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 1-2 (100g/23,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> borsčs ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,5 kcal) makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/231,6 kcal) kons. gurķi 1-2 (34g/7,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.plūmjū kompots 1-2 (100g/26,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) malta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/132,3 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/75,4 kcal) dārzeņu assorti 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)			
25,7	44,1	13,3	401,8	25,3	46,3	13,3	407,3	20,7	46,8	10,0	364,9	21,5	34,4	12,0	334,0
<b>Launags</b> kartupeļu pankūkas ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (200g/226,2 kcal) kefirs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena pudīns ar iebiez.pienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/224,2 kcal) saldētu ogu ķīselis 1-2 [A01] (150g/36,3 kcal)				<b>Launags</b> dārzeņu tīteņi ar sv. un krēj. 1-2 [A07] (150g/112,1 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena sierīns „mazulis„ [A07] (40g/107,8 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) melone 1-2 (60g/34,6 kcal)			
13,2	45,2	11,8	337,5	15,2	35,5	7,3	260,5	5,0	25,1	5,1	167,4	6,9	24,1	7,6	192,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,6 118,9 30,9 937,0 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,2 127,4 28,6 965,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,7 116,8 26,6 865,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,4 95,1 27,7 770,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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: 25.03.2024 - 29.03.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 25.03.2024				Otrdiena 26.03.2024				Trešdiena 27.03.2024				Ceturtdiena 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				<b>Brokastis</b> kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) bumbieris 3-6 (80g/44,0 kcal)				<b>Brokastis</b> miežu pārslu biezputra 3-6 [A07] (200g/180,0 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,7 kcal) sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal) apelsīns 3-6 (75g/29,3 kcal)				<b>Brokastis</b> kukurūzas -mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/167,0 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/8,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal)			
8,3	38,0	7,5	253,8	15,0	56,2	11,6	391,7	15,9	57,2	15,2	429,8	7,8	40,1	11,0	288,2
<b>Pusdienas</b> siera zupa 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) gaļas bitoči 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) rīsi vārīti, ar dārzeņiem 3-6 [A07] (90g/113,9 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/24,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/131,4 kcal) sautēta vista gab. 3-6 (100g/132,7 kcal) kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (90g/87,1 kcal) redīsu, gurķu, burkānu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (60g/24,4 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 3-6 (150g/28,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> borsčs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/78,4 kcal) makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/264,3 kcal) kons. gurķi 3-6 (38g/8,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.plūmjū kompots 3-6 (150g/31,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) bef-stroganovs ar vistas gaļu 3-6 [A01, A07] (100g/146,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (90g/83,0 kcal) dārzeņu asorti 3-6 (50g/7,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu un citronu kompots 3-6 (150g/19,1 kcal)			
30,3	50,0	14,8	458,1	31,1	48,7	14,8	455,6	25,9	54,9	11,6	433,6	25,9	40,0	12,9	382,1
<b>Launags</b> kartupeļu pankūkas ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/236,5 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal) ābols 3-6 (80g/41,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena pudīns ar iebiez.pienu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/224,2 kcal) saldētu ogu ķīselis 3-6 [A01] (200g/44,5 kcal)				<b>Launags</b> dārzeņu tīteņi ar sv. un krēj. 3-6 [A07] (150g/126,2 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena sierīns „mazulis„ [A07] (40g/107,8 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) melone 3-6 (80g/45,4 kcal)			
14,9	49,2	14,4	383,3	15,2	37,5	7,3	268,7	5,4	27,5	6,6	193,2	10,3	30,3	10,1	253,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,5 137,2 36,7 1095,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 61,3 142,4 33,7 1116,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,1000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,2 139,6 33,4 1056,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,0 110,4 34,0 923,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			