

Ēdienkarte nedēļai: 25.03.2024 - 29.03.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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
Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis 4. graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (47g/123,8 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/10,8 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/187,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)			
7,7	40,3	8,3	262,6	12,7	49,0	13,0	359,8	7,8	42,4	7,9	269,6	9,8	54,3	5,8	300,7
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/105,4 kcal) Dabīgā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 1-2 (50g/24,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Tītara gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/104,5 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/121,2 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (57g/18,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/9,9 kcal)				Pusdienas Rasoņņiks ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,6 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/112,8 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Burkāni pienā mērcē 1-2 [A01, A07] (40g/24,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu upeņu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Cūkgaļas lodītes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Sautētas pupiņas 1-2 [A07] (90g/177,5 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 1-2 (50g/18,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/11,8 kcal)			
24,8	41,9	12,1	378,0	23,1	41,2	8,0	334,9	22,2	47,9	10,0	373,0	29,9	48,9	8,7	399,8
Launags Rauga pankūkas 1-2 [A01, A03, A07] (180g/232,5 kcal) Augļu- ogu biezenis 1-2 (40g/32,0 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal) Apelsīni 1-2 (53g/20,6 kcal)				Launags Vinegrets 1-2 (180g/105,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Saimnieka" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/177,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Biezpiena sierīšs "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal) Konfektes 1-2 [A01] (22g/115,4 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
13,0	58,6	5,3	334,1	8,2	35,3	3,1	202,9	9,1	40,4	6,4	255,8	12,1	51,7	14,5	385,3
Uzturvērtības kopā 45,5 140,8 25,7 974,7 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				Uzturvērtības kopā 44,0 125,5 24,1 897,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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 39,1 130,7 24,3 898,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (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 51,8 154,9 29,0 1085,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,8000 (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: 25.03.2024 - 29.03.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 25.03.2024				Otrdienas 26.03.2024				Trešdienas 27.03.2024				Ceturtdienas 28.03.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal)				Brokastis 4. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (62g/158,0 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/14,1 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/201,7 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)			
8,0	42,1	10,0	288,3	14,4	57,7	15,1	419,8	8,0	45,0	9,6	296,3	10,0	59,5	6,7	327,5
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/120,4 kcal) Dabīgā šnicelē (cepta) 3-6 [A01, A03] (80g/147,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 3-6 (50g/29,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (38g/89,5 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/33,8 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/76,8 kcal) Tītara gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/107,8 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/164,0 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 3-6 (50g/18,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Žāvētu dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/13,2 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 3-6 [A07] (200g/109,9 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/137,6 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Burkāni pienā mērcē 3-6 [A01, A07] (50g/28,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu upeņu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Cūkgaļas lodītes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,3 kcal) Sautētas pupiņas 3-6 [A07] (100g/193,3 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (50g/58,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/14,0 kcal)			
34,0	59,2	16,0	522,8	30,0	52,6	11,4	439,1	30,8	75,9	14,5	564,8	36,8	66,7	16,2	571,9
Launags Rauga pankūkas 3-6 [A01, A03, A07] (200g/267,7 kcal) Augļu- ogu biezenis 3-6 (50g/40,0 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal) Apelsīni 3-6 (83g/32,4 kcal)				Launags Vinegrets ar sīļķi 3-6 (200g/153,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (20g/1,3 kcal) Cepumi "Saimnieka" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/226,5 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Launags Biezpiena sierīšs "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal) Konfektes 3-6 [A01] (1g/5,2 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
15,9	72,8	6,5	413,6	14,4	43,0	8,6	310,0	12,0	50,5	10,6	344,9	12,3	51,6	8,2	328,7
Uzturvērtības kopā 57,9 174,1 32,5 1224,7 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 58,8 153,3 35,1 1168,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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 50,8 171,4 34,7 1206,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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 59,1 177,8 31,1 1228,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			