

## Ēdienkarte nedēļai: 25.03.2024 - 29.03.2024

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

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> Makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (130g/179,0 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Draudzība" 1-2 [A07] (150g/182,7 kcal) Kumelīšu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 1-2 [A01, A07] (25g/55,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/9,9 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (20g/75,6 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal) Šokolādes olas 1-6 (25g/0,0 kcal)			
8,6	40,3	4,5	233,7	12,3	37,9	10,8	292,6	8,8	38,4	7,1	247,5	9,5	33,8	11,9	279,8
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļiem zirnīsiem 1-2 (150g/52,3 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 1-2 (vasaras perioda) [A01, A07] (160g/143,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rozīņu dzēriens 1-2 (100g/42,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sojanka ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/69,9 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,1 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Dārzeni salāti ar zaļiem zirnīsiem 1-2 [A03, A07] (60g/41,8 kcal) Ābolu dzēriens 1-2 (100g/37,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/91,2 kcal) Viltotie tīteņi ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (140g/266,1 kcal) Dārzeni asorti 1-2 (50g/7,8 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar rīsiem 1-2 (150g/53,1 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (155g/263,6 kcal) Burkānu salāti 1-2 [A03, A07, A10] (50g/35,0 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
21,8	51,8	10,5	392,8	26,1	59,5	14,4	482,1	25,1	55,7	12,0	440,4	18,5	48,1	16,6	421,0
<b>Launags</b> Plānas pankūkas ar ievār. 1-2 [A01, A03, A07] (80g/228,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/180,8 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (60g/23,5 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (40g/20,7 kcal) Ola 1/2 1-2 [A03] (25g/33,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/33,2 kcal)				<b>Launags</b> Pirāgs ar kanēli 1-2 [A01, A03, A07] (85g/298,7 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)			
10,1	56,4	6,2	313,8	11,5	29,2	6,7	214,0	7,8	34,0	6,1	220,6	10,7	75,2	5,5	390,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,5 148,5 21,2 940,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,6000 (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> 49,9 126,6 31,9 988,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,6000 (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> 41,7 128,1 25,2 908,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (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> 38,7 157,1 34,0 1090,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,5000 (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: 25.03.2024 - 29.03.2024

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

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> Makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (150g/236,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (30g/90,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,7 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (200g/80,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Draudzība" 3-6 [A07] (200g/219,4 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 3-6 [A01, A07] (50g/123,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (30g/113,3 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal) Šokolādes olas 1-6 (25g/0,0 kcal)			
12,0	57,1	7,2	339,4	16,2	50,2	14,3	388,1	12,1	54,9	10,1	355,8	14,8	50,3	18,6	428,9
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļiem zirnīsiem 3-6 (200g/53,2 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 3-6 (vas. perioda) [A01, A07] (190g/176,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/54,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sojanka ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/93,6 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/163,8 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Dārzeņu salāti ar zaļiem zirnīsiem 3-6 [A03, A07] (70g/52,4 kcal) Ābolu dzēriens 3-6 (150g/42,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/96,7 kcal) Viltotie tīteņi ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (160g/306,4 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (60g/8,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar rīsiem 3-6 (200g/64,3 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (175g/313,7 kcal) Burkānu salāti (16sk) (50g/32,3 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
25,7	62,7	14,9	496,0	33,4	73,1	20,0	619,5	28,3	59,6	15,1	494,9	22,9	63,1	17,7	510,3
<b>Launags</b> Plānas pankūkas ar ievār. 3-6 [A01, A03, A07] (100g/287,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/225,9 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				<b>Launags</b> Vinegrets 3-6 (190g/101,0 kcal) Ola 1/2 3-6 [A03] (25g/33,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				<b>Launags</b> Pirāgs ar kanēli 3-6 [A01, A03, A07] (100g/324,9 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)			
11,9	70,7	7,8	390,9	12,8	37,1	8,9	270,1	9,4	40,2	4,2	237,5	11,9	84,6	7,8	453,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,6 190,5 29,9 1226,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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> 62,4 160,4 43,2 1277,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (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> 49,8 154,7 29,4 1088,2 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,6 198,0 44,1 1393,1 Sāls(g): 3,0000 ; 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			