

Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 12.04.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis 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) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/8,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Brokastis rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) baltmaize ar džemu 1-2 [A01] (30g/74,3 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) tēja ar citronu 1-2 (150g/8,6 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal)			
9,3	35,8	7,3	244,4	10,6	44,2	8,2	293,6	7,9	43,0	8,2	279,8	9,2	44,0	7,5	278,7	5,3	24,8	4,6	159,2
Pusdienas kartupeļu zupa ar sieru klimpam 1-2 [A01, A03, A07] (150g/121,9 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/124,6 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.ananāsu kompots 1-2 (100g/25,2 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) vistas gaļas tefteli 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/74,1 kcal) vistu aknu kotlete 1-2 [A01, A03] (60g/131,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) balto redīsu salāti ar burkāniem un krēj. 1-2 [A07] (50g/24,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) cefelīni ar gaļu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/246,7 kcal) dārzenu assorti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/103,5 kcal) malta gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/125,1 kcal) vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (80g/147,7 kcal) ķīnas kāpostu un papriku salāti 1-2 (50g/18,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/17,4 kcal)			
24,9	50,9	12,6	421,5	22,8	44,7	12,0	380,5	22,6	42,9	12,9	379,2	23,2	45,2	12,8	391,8	29,0	56,1	11,7	452,3
Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/26,9 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) melone 1-2 (60g/32,5 kcal)				Launags kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/75,4 kcal) vārīta desa 1-2 [A03, A09, A10] (60g/90,8 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags biezpiena pudiņš ar iebiez.pienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/224,3 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags sautētas lēcas ar dārzeniņiem 1-2 (180g/144,1 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Launags baltmaize ar biezpiena sieru 1-2 [A01, A07] (40g/112,4 kcal) augļu salāti 1-2 (60g/43,1 kcal) jogurts 1-2 [A07] (150g/99,2 kcal)			
11,8	27,8	6,9	220,0	10,6	20,2	10,1	213,8	18,2	29,7	9,8	274,3	12,1	41,1	1,6	227,5	7,1	41,0	7,0	254,7
Uzturvērtības kopā 46,0 114,5 26,8 885,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,0 109,1 30,3 887,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,7 115,6 30,9 933,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,5 130,3 21,9 898,0 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,4 121,9 23,3 866,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,4000 (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: 08.04.2024 - 12.04.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/180,0 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis 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) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/8,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				Brokastis rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/176,9 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) baltmaize ar džemu 3-6 [A01] (58g/144,6 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) tēja ar citronu 3-6 (200g/9,1 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal)			
11,2	44,4	9,1	304,2	14,8	55,6	11,9	390,8	9,7	54,9	11,3	364,0	14,2	66,0	11,6	421,5	6,0	28,1	5,8	185,8
Pusdienas kartupeļu zupa ar sieru klimpam 3-6 [A01, A03, A07] (200g/142,4 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,8 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (90g/120,7 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ananāsu kompots 3-6 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) vistas gaļas tefteli 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,4 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (90g/132,0 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,2 kcal) vistu aknu kotlete 3-6 [A01, A03] (80g/151,8 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) redīsu,gurķu, burkānu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/20,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/293,7 kcal) dārzenu asorti 3-6 (50g/7,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/126,0 kcal) gulass 3-6 [A01, A07] (100g/142,9 kcal) vārīti makaroni ar sv. 3-6 [A01, A07] (100g/173,1 kcal) ķīnas kāpostu un papriku salāti 3-6 (50g/19,1 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/21,3 kcal)			
29,4	64,0	14,4	510,6	27,3	52,3	13,7	445,0	26,5	47,8	13,7	424,3	27,4	52,1	14,7	455,1	33,6	67,9	13,7	533,9
Launags omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) biesu salāti 3-6 (60g/33,3 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) melone 3-6 (80g/44,6 kcal)				Launags dārzenu salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (180g/173,9 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags biezpiena pudiņš ar iebiez.pienu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/224,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags sautētas lēcas ar dāržeņiem 3-6 (180g/144,1 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				Launags baltmaize ar biezpiena sieru 3-6 [A01, A07] (60g/170,8 kcal) augļu salāti 3-6 (80g/57,5 kcal) jogurts 3-6 [A07] (200g/130,2 kcal)			
12,6	33,6	7,2	250,2	10,1	24,1	10,3	233,2	21,3	33,3	12,3	324,2	12,5	45,9	1,8	251,2	10,1	59,0	9,2	358,5
Uzturvērtības kopā 53,2 142,0 30,7 1065,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,2 132,0 35,9 1069,0 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				Uzturvērtības kopā 57,5 136,0 37,3 1112,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,1000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,1 164,0 28,1 1127,8 Sāls(g): 2,3000 ; 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				Uzturvērtības kopā 49,7 155,0 28,7 1078,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			