

# Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 12.04.2024

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

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
<b>Brokastis</b> Miežu putrainu biezputra 1-2 [A07] (150g/141,1 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/157,7 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/5,2 kcal) Sviestmaize ar tomātu (1-2) [A01, A07] (44g/93,0 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,8 kcal) Baltmaize ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (28g/77,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu biezputra 1-2 [A07] (150g/128,6 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal)			
9,0	32,2	7,8	231,1	10,7	38,9	11,6	305,9	11,9	35,9	11,4	289,5	8,4	31,9	6,5	223,6	9,0	33,9	11,0	271,7
<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/91,2 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (160g/187,6 kcal) Kons.gurķis 1-2 (40g/8,8 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rassoļņiks 1-2 [A01, A07] (150g/77,2 kcal) Gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,1 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu 1-2 (50g/22,9 kcal) Upeņu kompots 1-2 (100g/17,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar rīsiem 1-2 (150g/52,1 kcal) Zemnieku desinās 1-2 [A01, A03, A07] (60g/145,3 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Redīsu+gurķu salāti 1-2 [A07] (50g/16,9 kcal) Rozīņu dzēriens 1-2 (100g/42,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/55,4 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/153,9 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Burkāni pienā mērcē 1-2 [A01, A07] (40g/31,7 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Žāvētu augļu dzēriens (dzērvenes) 1-2 (100g/31,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa ar zaļiem zirnīšiem 1-2 [A07] (150g/61,5 kcal) Zivju tefteli 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/97,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu + sieru salāti 1-2 [A07] (40g/33,6 kcal) Mājas limonāde ar citronu 1-2 (100g/40,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
22,3	46,3	8,3	356,9	25,6	57,3	12,4	450,1	25,1	58,7	12,4	451,4	20,3	67,0	13,4	481,2	21,1	47,5	11,3	379,5
<b>Launags</b> Makaroni ar sviestu 1-2 [A01, A07] (120g/165,6 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (85g/126,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (100g/50,0 kcal) Melones 1-2 (50g/27,2 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeņi (sald) 1-2 [A01, A07] (180g/72,3 kcal) Kumelīšu tēja (1-2) (150g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/33,2 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-banānu sacepums saldā mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (180g/187,2 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) kivi 1-2 (60g/27,4 kcal)				<b>Launags</b> Cisiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/129,0 kcal) Salāts "Prieks" 1-2 [A03, A10] (65g/53,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)			
9,4	43,6	5,4	259,7	8,4	27,3	6,9	203,5	3,6	25,3	2,5	136,7	17,4	29,2	5,2	222,4	8,7	15,5	16,1	241,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,7 122,1 21,5 847,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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> 44,7 123,5 30,9 959,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (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> 40,6 119,9 26,3 877,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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> 46,1 128,1 25,1 927,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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> 38,8 96,9 38,4 893,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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: 08.04.2024 - 12.04.2024

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

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
<b>Brokastis</b> Miežu putrainu biezputra 3-6 [A07] (200g/213,1 kcal) Tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/180,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/5,2 kcal) Sviestmaize ar tomātu (3-6) [A01, A07] (45g/106,7 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Baltmaize ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/214,4 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal) Graudziņi 3-6 [A01] (32g/89,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (30g/113,3 kcal)			
15,0	52,6	12,9	385,2	14,9	47,5	15,4	392,3	16,3	55,6	16,6	434,6	16,6	54,5	12,5	404,3	11,4	45,4	15,5	370,6
<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/98,8 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (190g/227,4 kcal) Kons.gurķis 3-6 (50g/11,0 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/27,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rassoļņiks 3-6 [A01, A07] (200g/82,0 kcal) Gaļas bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/164,0 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu 3-6 (50g/29,2 kcal) Upeņu kompots 3-6 (150g/20,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar rīsiem 3-6 (200g/63,3 kcal) Zemnieku desinās 3-6 [A01, A03, A07] (80g/169,2 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Redīsu+gurķu salāti 3-6 [A07] (50g/16,9 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/54,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/60,8 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/190,6 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkāni pienā mērcē 3-6 [A01, A07] (50g/43,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Žāvētu augļu dzēriens (dzērvenes) 3-6 (150g/40,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa ar zaļiem zirnīšiem 3-6 [A07] (200g/65,2 kcal) Zivju tefteli 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/135,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Biešu + sieru salāti 3-6 [A07] (50g/40,6 kcal) Mājas limonāde ar citronu 3-6 (150g/50,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)			
25,6	55,4	11,1	435,3	31,8	65,9	17,8	562,3	27,9	71,0	16,4	548,9	23,0	77,5	19,4	587,9	25,5	55,3	16,1	473,0
<b>Launags</b> Makaroni ar sviestu 3-6 [A01, A07] (140g/216,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/150,6 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (150g/75,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeņi (sald)3-6 [A01, A07] (200g/82,8 kcal) Kumelīšu tēja (3-6) (150g/7,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-banānu sacepums saldā mercē 3-6 [A01, A03, A07] (200g/196,0 kcal) Pīparmētru tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) kivi 3-6 (80g/36,5 kcal)				<b>Launags</b> Cisiņi 3-6 [A03, A09, A10] (80g/172,0 kcal) Salāts "Prieks" 3-6 [A03, A10] (65g/63,9 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)			
11,2	53,5	7,6	325,8	10,7	35,5	9,4	268,9	4,8	33,8	2,7	180,8	17,6	33,3	5,3	240,3	11,9	21,6	21,1	327,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,8 161,5 31,6 1146,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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> 57,4 148,9 42,6 1223,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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> 49,0 160,4 35,7 1164,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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> 57,2 165,3 37,2 1232,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (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> 48,8 122,3 52,7 1171,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			