

Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 12.04.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 08.04.2024				Otrdienas 09.04.2024				Trešdienas 10.04.2024				Ceturtdienas 11.04.2024				Piektdienas 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rīsu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/150,2 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) "Tējas" siers 1-2 [A07] (36g/59,6 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar tomātiem 1-2 [A01, A07] (47g/104,8 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/150,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,8 kcal) Rīvīti burkāni ar rozīnēm 1-2 (50g/24,1 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Cepumi "Karamelīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)			
12,1	32,9	8,2	251,7	10,9	51,8	10,6	343,9	7,7	40,2	7,3	254,5	7,5	46,0	6,2	263,8	11,1	53,6	7,5	323,6
Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A07] (170g/172,3 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/21,2 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/81,5 kcal) Sardeles 1-2 (57g/96,0 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Sautēti kāposti 1-2 (50g/23,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Titaru gaļā ar dārzeņiem 1-2 (90g/71,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Salāts "Prieks" (o/e) 1-2 (60g/68,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/111,7 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Sautēti burkāni ar pupiņām 1-2 [A07] (50g/45,1 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (40g/4,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/32,9 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 1-2 [A07] (150g/49,5 kcal) Jūras kotlete 1-2 [A01, A03, A04] (60g/125,4 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biešu salāti ar kons.zirnīšiem un gurķiem (a/e) 1-2 (50g/30,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/23,4 kcal)			
18,7	34,7	7,4	282,5	21,9	38,1	11,9	351,5	20,8	42,9	10,6	353,7	24,2	53,7	9,6	401,4	20,8	47,9	7,1	339,6
Launags Piena zupa ar klīpām 1-2 [A01, A03, A07] (200g/170,7 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/105,0 kcal) Apelsīni 1-2 (52g/20,4 kcal)				Launags Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/251,5 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Griķu - siera sacepums 1-2 [A03, A07] (120g/214,7 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. [A07] (125g/50,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (10g/7,4 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Plānās pankūkas 1-2 [A01, A03, A07] (200g/250,9 kcal) Augļu- ogu biezenis 1-2 (40g/32,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags Dārzenu ragu ar brokoļiem (s/d) 1-2 [A07] (170g/85,1 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/10,8 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)			
9,7	52,0	6,0	296,1	20,2	26,5	13,4	303,2	13,2	38,5	9,7	298,4	13,5	55,6	6,4	332,9	3,4	22,7	2,3	123,2
Uzturvērtības kopā 40,5 119,6 21,6 830,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 53,0 116,4 35,9 998,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 41,7 121,6 27,6 906,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 45,2 155,3 22,2 998,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 35,3 124,2 16,9 786,4 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				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 12.04.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Rīsu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) "Tējas" siers 3-6 [A07] (36g/59,6 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (15g/48,2 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar tomātiem 3-6 [A01, A07] (51g/116,8 kcal) Āboli 3-6 (80g/42,0 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,3 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/201,7 kcal) Burkānu salmiņi 3-6 (50g/12,5 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Cepumi "Karamelīte" 3-6 [A01] (22g/70,8 kcal)			
12,8	37,4	9,3	281,9	14,1	61,4	14,5	436,3	7,9	42,7	8,9	281,2	8,3	55,0	6,4	303,3	11,4	67,9	8,8	386,3
Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,2 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A07] (190g/204,5 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (42g/98,1 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/27,7 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/97,0 kcal) Sardeles 3-6 (76g/128,1 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A07] (50g/38,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Titaru gaļā ar dārzeņiem 3-6 (110g/89,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Salāts "Prieks" (o/e) 3-6 (60g/68,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/142,9 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Sautēti burkāni ar pupiņām 3-6 [A07] (60g/47,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (40g/4,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A07] (200g/59,0 kcal) Jūras kotlete 3-6 [A01, A03, A04] (80g/138,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Biešu salāti ar kons.zirnīšiem un gurķiem (a/e) 3-6 (5g/34,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/27,4 kcal)			
26,2	51,7	10,8	415,3	28,6	60,8	17,6	528,3	28,0	64,5	13,3	500,4	33,0	76,2	11,6	550,4	25,1	56,5	8,9	408,6
Launags Piena zupa ar klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/188,3 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/126,8 kcal) Apelsīni 3-6 (82g/32,1 kcal)				Launags Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/291,5 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Griķu - siera sacepums 3-6 [A03, A07] (140g/232,4 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Launags Plānās pankūkas 3-6 [A01, A03, A07] (200g/250,9 kcal) Augļu- ogu biezenis 3-6 (50g/40,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags Dārzenu ragu ar brokoļiem (s/d) 3-6 [A07] (200g/91,3 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/14,1 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)			
10,9	63,2	6,5	347,2	23,4	32,7	16,5	367,7	17,4	50,4	12,6	389,4	16,7	61,3	8,9	390,9	3,8	28,9	2,3	149,2
Uzturvērtības kopā 49,9 152,3 26,6 1044,4 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 66,1 154,9 48,6 1332,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 53,3 157,6 34,8 1171,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 58,0 192,5 26,9 1244,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 40,3 153,3 20,0 944,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			