

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis miežu-prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Brokastis 4 graudu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) melone 1-2 (60g/34,6 kcal)				Brokastis kukurūzas biežputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis rīsu-griķu-auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/59,7 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) melone 1-2 (60g/34,6 kcal)			
10,4	28,3	9,3	243,4	10,1	45,6	10,2	313,7	10,1	37,5	9,1	270,5	10,0	46,5	8,5	297,9	10,5	45,3	10,4	316,3
Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/116,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 1-2 [A07] (150g/193,1 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) žāvētu augļu komposts 1-2 (100g/28,3 kcal)				Pusdienas rasojņiks ar krēj. 1-2 [A07] (150g/76,2 kcal) tefteļi 1-2 [A01, A03, A07] (60g/127,1 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 komposts 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) sardeles 1-2 (60g/133,3 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) svaigi gurķi 1-2 (35g/4,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu un citronu komposts 1-2 (100g/13,9 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) zivju kotlete(heks) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/108,8 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu komposts 1-2 (100g/12,2 kcal)			
22,0	40,0	11,7	354,0	20,1	43,3	10,7	354,4	23,7	46,3	11,3	384,5	12,6	35,9	16,9	349,7	18,4	42,5	9,3	328,0
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 1-2 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (180g/249,8 kcal) kefirs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				Launags dārzenu ragu ar kausētu sieru 1-2 [A07] (180g/159,3 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/93,7 kcal) biezpiens ar tomātiem 1-2 [A07] (80g/65,5 kcal) zajā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags vārīta ola 1-2 [A03] (48g/63,3 kcal) svaigu kāpostu salāti ar sv.gurķiem 1-2 (50g/17,5 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)			
13,3	55,4	8,7	347,9	15,5	40,4	11,9	329,8	9,6	24,4	7,8	206,9	9,5	24,8	7,7	205,5	8,2	12,1	5,2	128,4
Uzturvērtības kopā 45,7 123,7 29,7 945,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 45,7 129,3 32,8 997,9 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 43,4 108,2 28,2 861,9 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 32,1 107,2 33,1 853,1 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 6,5000 (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 37,1 99,9 24,9 772,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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: 15.04.2024 - 19.04.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 15.04.2024				Otrdienas 16.04.2024				Trešdienas 17.04.2024				Ceturtdienas 18.04.2024				Piektdienas 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis miežu-prosas biežputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Brokastis 4 graudu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) melone 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis kukurūzas biežputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				Brokastis rīsu-griķu-auzu pārslu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/177,6 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,7 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) melone 3-6 (80g/45,4 kcal)			
15,3	39,6	13,6	348,7	11,9	57,0	13,5	398,1	15,0	51,0	13,4	383,7	14,1	56,9	12,2	389,2	12,4	56,0	13,3	395,1
Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) burkānu salāti ar sēkļiņam 3-6 (60g/43,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 3-6 [A07] (200g/87,1 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 3-6 [A07] (200g/243,6 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/22,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) žāvētu augļu kompots 3-6 (150g/39,8 kcal)				Pusdienas rasojņniks ar krēj. 3-6 [A07] (200g/91,7 kcal) beļass 3-6 [A01, A03, A07] (210g/402,4 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) sardeles 3-6 (80g/171,4 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (100g/134,1 kcal) svaigi gurķi 3-6 (40g/4,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu un citronu kompots 3-6 (150g/19,1 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) zivju kotlete(heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/133,5 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) kons. gurķi 3-6 (38g/8,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)			
26,9	47,4	14,6	428,4	24,2	55,4	13,6	444,8	32,6	76,4	14,9	571,8	16,5	51,1	21,1	466,1	21,9	52,3	10,2	392,8
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 3-6 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) banāns 3-6 (80g/68,8 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (200g/276,1 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags dārzenu ragu ar kausētu sieru 3-6 [A07] (180g/159,3 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) biezpiens ar tomātiem 3-6 [A07] (80g/87,4 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)				Launags vārīta ola 3-6 [A03] (48g/63,3 kcal) svaigu kāpostu salāti ar sv. gurķiem 3-6 (60g/21,0 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)			
13,7	60,4	8,8	369,5	18,6	45,4	14,0	381,1	9,9	26,5	7,9	218,6	11,7	27,9	9,0	238,8	8,8	14,4	5,5	143,6
Uzturvērtības kopā 55,9 147,4 37,0 1146,6 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 54,7 157,8 41,1 1224,0 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 57,5 153,9 36,2 1174,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 42,3 135,9 42,3 1094,1 Sāls(g): 1,1000 ; 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 43,1 122,7 29,0 931,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			