

# Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienā 15.04.2024				Otrdienā 16.04.2024				Trešdienā 17.04.2024				Ceturtdienā 18.04.2024				Piektdienā 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/138,9 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (22g/56,7 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (250g/100,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (25g/59,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/144,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,7 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu+rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/165,9 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)			
11,5	41,0	9,3	290,6	14,5	42,0	11,4	323,6	12,0	41,1	9,8	297,2	14,1	43,1	14,7	353,3	6,7	32,2	6,5	209,9
<b>Pusdienas</b> Rassoļņiks 1-2 [A01, A07] (150g/77,2 kcal) Dabiska šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,2 kcal) Sautēti kartupeļi 1-2 [A01, A07] (120g/93,9 kcal) Svaigu tomātu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (50g/17,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Puķu kāpostu zupa ar papriku 1-2 [A07] (150g/37,1 kcal) Gaļas zrazi ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/140,6 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigu gurķu salāti 1-2 [A07] (55g/15,9 kcal) Apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/22,2 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/87,3 kcal) Gaļas tefteli tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (80g/133,7 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Burkānu, baltu redīsu, ābolu salāti ar krējumu (1-2) [A07] (55g/34,0 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar graudziniem 1-2 [A01] (150g/70,6 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 1-2 [A01, A03, A07] (60g/152,2 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (1-2) (50g/21,4 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 1-2 (100g/17,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/151,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (50g/13,9 kcal) Žāvētas dzērvenes+ rozīnes dzēriens 1-2 (100g/50,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
22,0	52,7	10,7	398,5	22,6	53,6	12,6	426,6	24,4	61,7	14,0	481,2	25,4	59,8	12,2	456,6	23,8	53,7	11,9	422,5
<b>Launags</b> Raugu pankūkas ar ievārījumu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/221,2 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (100g/50,0 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena varenīki ar saldu mērci 1-2 [A01, A03, A07] (90g/125,8 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A01, A07] (50g/46,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal)				<b>Launags</b> Omelete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (90g/108,0 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/33,2 kcal)				<b>Launags</b> Karstā sviestmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (58g/120,3 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,0 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 1-2 (62g/41,8 kcal)			
11,2	51,5	5,9	298,9	9,6	28,2	7,8	214,2	4,8	26,1	6,1	178,0	10,1	21,6	6,3	181,9	8,6	47,8	5,2	268,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,7 145,2 25,9 988,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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> 46,7 123,8 31,8 964,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (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> 41,2 128,9 29,9 956,4 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> 49,6 124,5 33,2 991,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (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> 39,1 133,7 23,6 900,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (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: 15.04.2024 - 19.04.2024

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

Grupa:

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
<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/194,0 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,7 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/78,0 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/206,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (32g/80,0 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (40g/99,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/201,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (30g/113,3 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (200g/80,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu+rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/229,6 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)			
17,0	61,7	14,2	440,0	16,8	50,8	14,1	394,2	14,3	56,6	12,1	389,9	15,0	57,5	18,8	451,2	9,3	49,8	8,3	309,0
<b>Pusdienas</b> Rassoļņiks 3-6 [A01, A07] (200g/83,7 kcal) Dabiska šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/140,8 kcal) Sautēti kartupeļi 3-6 [A01, A07] (150g/116,1 kcal) Svaigu tomātu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/23,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/35,2 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (30g/72,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Puķu kāpostu zupa ar papriku 3-6 [A07] (200g/48,3 kcal) Gaļas zrazi ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/210,8 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu gurķu salāti 3-6 [A07] (58g/22,0 kcal) Apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/25,9 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/83,1 kcal) Gaļas tefteli tomātu mercē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/183,0 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkānu, baltu redīsu, ābolu salāti ar krējumu (3-6) [A07] (60g/39,3 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/27,8 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar graudziniem 3-6 [A01] (200g/79,1 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07] (80g/182,0 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (3-6) (50g/25,8 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 3-6 (150g/24,4 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/197,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/13,9 kcal) Žāvētu augļu dzēriens (dzērvenes) 3-6 (150g/38,4 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
19,2	67,7	13,3	472,4	30,8	67,0	18,9	574,0	29,8	68,6	18,4	568,7	29,2	71,9	16,5	556,7	27,9	63,7	16,4	523,7
<b>Launags</b> Raugu pankūkas ar ievārījumu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/274,6 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (150g/75,0 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,7 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena varenīki ar saldu mērci 3-6 [A01, A03, A07] (100g/215,5 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/55,0 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A01, A07] (55g/63,9 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (150g/7,8 kcal)				<b>Launags</b> Omelete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/138,1 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				<b>Launags</b> Karstā sviestmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (64g/131,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (150g/93,0 kcal) Sula 3-6 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 3-6 (100g/62,1 kcal)			
14,5	65,8	7,9	386,3	20,7	33,8	11,5	312,3	6,3	34,1	9,6	252,4	13,5	30,4	8,3	249,1	10,4	58,1	6,6	330,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,7 195,2 35,4 1298,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,8000 (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> 68,3 151,6 44,5 1280,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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> 50,4 159,3 40,1 1211,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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> 57,7 159,8 43,6 1257,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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> 47,6 171,6 31,3 1163,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			