

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Baltmaize ar sierīgu 1-2 [A01] (53g/110,0 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal) Kivi 1-2 (60g/27,5 kcal)				Brokastis Rīsu-griķu biezputra 1-2 [A07] (200g/170,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/45,7 kcal) Barankas 1-2 [A01] (30g/45,2 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar žāv.augl. 1-2 [A07] (200g/155,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi "Saimnieka" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)			
10,1	41,6	7,5	277,1	9,4	45,2	11,0	311,0	13,9	58,0	13,2	405,2	9,2	46,0	5,9	270,3	10,9	47,2	7,4	294,9
Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/61,2 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/208,1 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (31g/6,9 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (150g/33,7 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Gaļas tefelis (t/m) 1-2 [A01, A03, A07] (55g/109,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Dārzenų asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/69,7 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (o/e) 1-2 (55g/64,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu augļu dzēriens 1-2 (100g/20,5 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/81,5 kcal) Caļu aknu befstroganovs 1-2 [A01, A07] (80g/113,4 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (kr.) 1-2 [A07] (65g/40,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Augļu dzēriens 1-2 (100g/28,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Vistas gaļas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/103,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
21,6	44,7	8,0	341,1	19,4	37,8	7,5	298,4	22,2	41,4	14,6	388,2	27,0	38,7	12,1	374,4	18,7	43,2	8,4	325,1
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/232,0 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš ar kr. 1-2 [A01, A03, A07] (120g/168,8 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal)				Launags Sautāti dārzeņi (p) 1-2 [A07] (170g/86,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Kāpostu tīteni (viltotie) 1-2 [A07] (170g/101,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Sautētas zivis ar rīsiem un dārzeņiem (l) 1-2 [A04, A07] (150g/157,2 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (30g/3,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)			
13,2	51,8	9,4	345,1	15,2	26,5	8,2	232,9	4,4	20,2	2,4	120,0	4,1	21,8	3,6	134,5	9,2	31,3	3,2	193,7
Uzturvērtības kopā 44,9 138,1 24,9 963,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 44,0 109,5 26,7 842,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 40,5 119,6 30,2 913,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 40,3 106,5 21,6 779,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 38,8 121,7 19,0 813,7 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 9,6000 (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: 15.04.2024 - 19.04.2024

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

Grupa: 3-6

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 biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Baltmaize ar sierīgu 3-6 [A01] (62g/128,8 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (22g/83,1 kcal) Kivi 3-6 (70g/32,1 kcal)				Brokastis Rīsu-griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/163,2 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/52,7 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/47,0 kcal) Barankas 3-6 [A01] (30g/45,2 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar žāv.augļ. 3-6 [A07] (200g/165,9 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi "Puķīte" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)			
10,6	45,4	8,6	303,0	12,7	50,0	14,6	376,9	17,2	66,7	15,7	477,4	9,5	52,3	7,4	309,8	12,3	57,2	9,0	352,2
Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/75,7 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (180g/269,9 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (36g/7,9 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/76,8 kcal) Gaļas tefelis (t/m) 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sīpolu loku, gurķu, olu salāti ar kr. 3-6 [A03, A07] (70g/40,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/73,8 kcal) Belašs 3-6 [A01, A03, A07] (160g/370,2 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (o/e) 3-6 (60g/89,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Konservētu augļu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/97,0 kcal) Caļu aknu befstroganovs 3-6 [A01, A07] (100g/138,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (kr.) 3-6 [A07] (60g/40,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Augļu dzēriens 3-6 (150g/35,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Vistas gaļas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/126,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
29,9	68,3	10,3	496,3	29,2	54,2	14,1	469,3	31,5	77,1	20,2	621,5	33,1	50,9	14,8	472,6	23,6	59,3	11,6	441,7
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/243,2 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš ar kr. 3-6 [A01, A03, A07] (120g/166,0 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (p) 3-6 [A07] (200g/104,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Kāpostu tīteni (viltotie) 3-6 [A01, A07] (180g/109,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Zivju salāti ar rīsiem 3-6 [A03, A04, A07, A10] (160g/224,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)			
15,4	61,9	10,5	404,1	16,3	29,4	9,5	260,4	6,1	31,3	2,8	175,9	4,9	28,6	3,8	168,9	12,4	34,7	9,5	279,2
Uzturvērtības kopā 55,9 175,6 29,4 1203,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 58,2 133,6 38,2 1106,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,8 175,1 38,7 1274,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 14,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,5 131,8 26,0 951,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,3 151,2 30,1 1073,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			