

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) baltmaize ar vārītu iebiezināto pienu 1-2 [A01, A07] (30g/94,2 kcal) banāns 1-2 (60g/49,5 kcal)				Brokastis miežu pārslu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/59,7 kcal) sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (33g/92,5 kcal) apelsīns 1-2 (60g/23,5 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 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 rīsu-griķu biezputra ar sv. 1-2 [A07] (150g/160,1 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 1-2 [A01, A07] (35g/77,2 kcal)			
10,0	31,4	8,4	245,0	12,0	53,8	9,2	348,3	13,0	44,9	11,5	332,9	9,8	37,7	7,8	260,0	6,9	35,0	8,6	245,1
Pusdienas siera zupa 1-2 [A07] (150g/92,0 kcal) gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,9 kcal) rīsi vārīti, ar dārzeņiem 1-2 [A07] (90g/113,5 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu komposts 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas lēcu zupa 1-2 [A07] (150g/119,5 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/112,0 kcal) kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (90g/86,0 kcal) redīsu,gurķu, burkānu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (50g/23,0 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu komposts ar žāvētām dzērvenēm 1-2 (100g/23,6 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/60,7 kcal) makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/231,6 kcal) kons. gurķi 1-2 (34g/7,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.ķiršu komposts 1-2 (100g/26,5 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) sautēti kāposti ar gaļu 1-2 (120g/102,2 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas frikadeļu zupa 1-2 [A03, A07] (150g/94,7 kcal) zivju tefteļi(saida,heks) tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/110,8 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/75,4 kcal) biesu salāti ar ķīpl. 1-2 [A07] (50g/31,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu komposts 1-2 (100g/12,2 kcal)			
25,7	44,1	13,3	401,8	24,4	46,3	13,3	403,9	20,7	47,2	9,9	366,1	19,1	41,9	10,0	336,1	21,5	45,6	10,5	364,1
Launags kartupeļu pankūkas ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (200g/226,2 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Launags biezpiena un makaronu sacepums 1-2 [A01, A03, A07] (120g/166,4 kcal) augļu biezenis 1-2 (50g/40,0 kcal) ķīselis no sulas 1-2 [A01] (150g/44,4 kcal)				Launags dārzeņu tīteņi ar sv. un krēj. 1-2 [A07] (150g/112,1 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags vārīti cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/130,5 kcal) vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (90g/166,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) grauzdīņi 1-2 [A01, A03, A07] (40g/110,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)			
13,2	45,2	11,8	337,5	13,9	42,4	3,7	250,8	5,0	25,1	5,1	167,4	12,4	30,7	15,0	304,5	11,3	42,6	9,7	303,6
Uzturvērtības kopā 48,9 120,7 33,5 984,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,5000 (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 50,3 142,5 26,2 1003,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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 38,7 117,2 26,5 866,4 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 41,3 110,3 32,8 900,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 39,7 123,2 28,8 912,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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: 22.04.2024 - 26.04.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) barankas 3-6 [A01] (50g/75,3 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) baltmaize ar vārītu iebiezināto pienu 3-6 [A01, A07] (50g/157,0 kcal) banāns 3-6 (80g/63,3 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,7 kcal) sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal) apelsīns 3-6 (75g/29,3 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) melone 3-6 (80g/43,6 kcal)				Brokastis rīsu-griķu biezputra ar sv. 3-6 [A07] (200g/179,4 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 3-6 [A01, A07] (60g/130,3 kcal)			
14,8	46,8	11,8	354,4	17,7	75,1	14,0	500,7	16,5	54,8	16,0	432,0	14,7	51,5	12,0	373,5	8,8	45,4	11,0	317,5
Pusdienas siera zupa 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) gaļas bitoči 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) rīsi vārīti, ar dārzeņiem 3-6 [A07] (100g/126,6 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/24,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/131,4 kcal) sautēta vista gab. 3-6 (100g/132,7 kcal) kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (90g/87,1 kcal) redīsu,gurķu, burkānu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/20,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 3-6 (150g/28,5 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/75,4 kcal) makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (180g/259,4 kcal) kons. gurķi 3-6 (38g/8,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ķirsu kompots 3-6 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 3-6 [A07] (200g/85,7 kcal) sautēti kāposti ar gaļu 3-6 (150g/134,8 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)				Pusdienas frikadeļu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/98,0 kcal) zivju teftelī(saida,heks) tomātu mērcē 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/134,8 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,3 kcal) biesu salāti ar ķīpl. 3-6 [A07] (50g/31,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)			
30,5	51,7	15,2	470,8	31,0	48,5	14,5	451,5	23,8	56,2	10,8	424,4	24,0	49,0	11,3	396,8	24,8	53,9	12,1	425,5
Launags kartupeļu pankūkas ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/236,5 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Launags biezpiena un makaronu sacepums 3-6 [A01, A03, A07] (120g/166,4 kcal) augļu biezenis 3-6 (50g/40,0 kcal) ķīselis no sulas 3-6 [A01] (200g/58,7 kcal)				Launags dārzeņu tīteņi ar sv. un krēj. 3-6 [A07] (150g/126,2 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags picca ar desu(launags) 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (120g/318,5 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) grauzdiņi 3-6 [A01, A03, A07] (60g/158,4 kcal) banāns 3-6 (80g/63,3 kcal)			
14,9	49,5	14,4	384,6	13,9	46,0	3,7	265,1	5,4	27,5	6,6	193,2	13,3	40,5	12,0	326,3	13,0	55,1	10,3	366,5
Uzturvērtības kopā 60,2 148,0 41,4 1209,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (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 62,6 169,6 32,2 1217,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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 45,7 138,5 33,4 1049,6 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 52,0 141,0 35,3 1096,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (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 46,6 154,4 33,4 1109,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			