

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 22.04.2024				Otrdienas 23.04.2024				Trešdienas 24.04.2024				Ceturtdienas 25.04.2024				Piektdienas 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (130g/179,0 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 1-2 [A07] (150g/182,7 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 1-2 [A01, A07] (25g/55,1 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kumelīšu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (48g/111,5 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Miežu+kukurūzu biezputra 1-2 [A07] (150g/135,5 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/9,9 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (20g/75,6 kcal)			
11,7	44,1	7,0	283,7	12,3	37,9	10,8	292,6	14,8	46,5	11,5	344,7	13,6	32,5	14,5	315,5	5,5	33,7	7,8	221,0
Pusdienas Zupa ar prosas putrainiem un zaļiem zirnīsiem 1-2 (150g/52,3 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 1-2 (vasaras perioda) [A01, A07] (160g/143,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rozīņu dzēriens 1-2 (100g/42,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/69,9 kcal) Tēfli ar rīsiem tomātu mērce 1-2 [A01, A03, A07] (150g/278,8 kcal) Dārzeni salāti ar zaļiem zirnīsiem 1-2 [A03, A07] (60g/41,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 1-2 (100g/37,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/91,2 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Burkānu salāti 1-2 [A03, A07, A10] (50g/35,0 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar nudelēm 1-2 [A01] (150g/54,4 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (155g/263,6 kcal) Dārzena asorti 1-2 (50g/7,8 kcal) Morss ar džeķu 1-2 (100g/55,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Siera zupa 3-6 [A07] (200g/115,4 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/99,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 1-2 (55g/22,7 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
21,8	51,8	10,5	392,8	29,1	59,6	12,9	480,4	23,9	58,1	10,6	428,1	19,0	57,2	13,9	427,9	24,4	53,2	14,0	440,5
Launags Plānas pankūkas ar ievār. 1-2 [A01, A03, A07] (80g/228,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/230,3 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (60g/23,5 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (40g/20,7 kcal) Ola 1/2 1-2 [A03] (25g/33,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Melones 1-2 (60g/32,6 kcal)				Launags Rīsu salāti ar dārzeņiem 1-2 [A03, A07] (120g/117,7 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) kivi 1-2 (60g/27,4 kcal)				Launags Piena zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/142,7 kcal) graudziņi 1-2 [A01, A03, A07] (45g/92,9 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)			
10,1	56,4	6,2	313,8	19,0	30,2	8,7	263,5	8,0	33,9	6,0	220,0	5,6	33,0	4,7	201,6	9,3	41,0	9,2	283,0
Uzturvērtības kopā 43,6 152,3 23,7 990,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 60,4 127,7 32,4 1036,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,7 138,5 28,1 992,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,2 122,7 33,1 945,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,2 127,9 31,0 944,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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: 22.04.2024 - 26.04.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 22.04.2024				Otrdienas 23.04.2024				Trešdienas 24.04.2024				Ceturtdienas 25.04.2024				Piektdienas 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (150g/236,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (30g/90,0 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,7 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 3-6 [A07] (200g/219,4 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 3-6 [A01, A07] (50g/123,4 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Kumelīšu tēja (3-6) (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (60g/148,9 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Miežu+kukurūzu biezputra 3-6 [A07] (200g/198,5 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (30g/113,3 kcal)			
18,3	64,6	12,2	439,4	17,5	51,7	15,3	408,1	21,6	67,2	17,2	507,9	19,5	46,0	21,9	462,4	7,3	48,4	12,4	326,9
Pusdienas Zupa ar prosas putrainiem un zaļiem zirnīsiem 3-6 (200g/53,2 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 3-6 (vas. perioda) [A01, A07] (190g/176,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/54,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/93,6 kcal) Tefteli ar rīsiem tomātu mērce 3-6 [A01, A03, A07] (170g/307,5 kcal) Dārzenu salāti ar zaļiem zirnīsiem 3-6 [A03, A07] (70g/52,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 3-6 (150g/42,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/96,7 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/290,2 kcal) Burkānu salāti 3-6 [A03, A07, A10] (60g/48,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar nudelēm 3-6 [A01] (200g/65,9 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (175g/313,7 kcal) Dārzenu asorti 3-6 (60g/8,9 kcal) Morss ar džemu 3-6 (150g/68,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Siera zupa 3-6 [A07] (200g/115,4 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/99,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 3-5 (60g/28,6 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
25,8	62,7	14,9	495,8	33,8	69,5	16,3	572,1	29,5	72,3	14,1	542,2	22,3	72,4	16,6	527,0	25,6	59,7	14,5	477,1
Launags Plānas pankūkas ar ievār. 3-6 [A01, A03, A07] (100g/287,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/295,2 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				Launags Vinegrets 3-6 (190g/101,0 kcal) Ola 1/2 3-6 [A03] (25g/33,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Launags Rīsu salāti ar dārziniem 3-6 [A03, A07] (150g/139,6 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal) kivi 3-6 (80g/36,5 kcal)				Launags Piena zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/195,2 kcal) grauzdīņi 3-6 [A01, A03, A07] (60g/125,0 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)			
11,9	70,7	7,8	390,9	23,3	38,5	11,7	339,4	10,4	44,3	4,2	260,9	7,3	43,2	5,8	259,4	12,7	55,3	12,3	383,2
Uzturvērtības kopā 56,0 198,0 34,9 1326,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 74,6 159,7 43,3 1319,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 61,5 183,8 35,5 1311,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,1 161,6 44,3 1248,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,6 163,4 39,2 1187,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			