

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (172g/68,8 kcal) Cepumi " Karamelīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/105,0 kcal)			
11,6	37,8	10,4	289,9	12,1	45,8	11,2	324,5	7,5	45,1	5,6	253,8	7,7	43,7	8,8	285,9	10,6	51,1	6,9	306,2
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm(krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/67,2 kcal) Plovs ar gaļu 1-2 [A07] (150g/199,5 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (30g/6,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu plūmjū dzēriens 1-2 (100g/21,6 kcal)				Pusdienas Rasoņņiks ar krējumu 3-6 [A07] (200g/109,9 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/111,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Redīsu-tomātu-burkānu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/28,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (150g/24,1 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/94,0 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis 1-2 [A01] (100g/21,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Cūkgaļas lodītes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Kāpostu salāti ar sv.gurķiem (o/e) 1-2 (53g/47,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 1-2 (100g/22,0 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Dabīgā šņicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Burkānu salāti (o/e) 1-2 (50g/48,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
22,2	39,1	7,3	318,4	21,1	47,4	12,1	385,1	21,2	39,1	11,4	345,3	21,1	42,3	12,7	369,1	22,8	52,8	11,8	414,5
Launags Omelete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Veselības salāti (o/e) 1-2 (55g/52,5 kcal) Rudzu maize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/57,5 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Mandarīni 1-2 (52g/24,1 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (p) 1-2 [A07] (150g/85,4 kcal) Vārīta desa 1-2 [A03, A09, A10] (40g/58,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar iebiez.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/366,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags Vārīti griķi 1-2 [A07] (150g/199,4 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) Kukurūzas pārslas 1-2 [A01] (25g/73,9 kcal)				Launags Karstmaize ar biezienu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/144,1 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Augļu salāti ar jogurtu 1-2 [A07] (100g/69,2 kcal)			
10,5	24,5	14,6	269,6	8,3	26,9	7,0	203,0	15,7	69,6	8,2	416,3	11,2	52,7	7,0	323,3	10,8	37,1	4,2	223,0
Uzturvērtības kopā 44,3 101,4 32,3 877,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,5 120,1 30,3 912,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,4 153,8 25,2 1015,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,0 138,7 28,5 978,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,2 141,0 22,9 943,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Cepumi "Karamelīte" 3-6 [A01] (22g/70,8 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/47,0 kcal) Sviesta maize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (22g/83,1 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/126,8 kcal)			
13,9	41,8	12,2	330,9	13,1	47,2	13,3	356,0	7,9	52,0	6,4	290,7	7,7	45,3	9,9	300,6	14,2	60,2	10,5	388,4
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/94,6 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A07] (180g/214,0 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (30g/6,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (19g/44,7 kcal) Konservētu plūmju dzēriens 3-6 (150g/28,8 kcal)				Pusdienas Rasoņņiks ar krējumu 3-6 [A07] (200g/84,3 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/142,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/93,7 kcal) Redīsu-tomātu-burkānu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/28,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/33,5 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/109,7 kcal) Vistas gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/113,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu ķīselis 3-6 [A01] (150g/30,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/66,6 kcal) Cūkgaļas lodītes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,3 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Kāpostu salāti ar sv.gurķiem (o/e) 3-6 (53g/47,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 3-6 (150g/29,6 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Dabīgā šņicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Burkānu salāti (o/e) 3-6 (50g/63,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
24,4	47,0	10,7	388,7	25,4	51,8	13,1	429,4	27,5	53,0	14,2	457,7	27,3	56,9	14,0	470,1	29,8	74,5	14,8	562,9
Launags Omelete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Veselības salāti (o/e) 3-6 (55g/67,9 kcal) Rudzu maize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/84,2 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Mandarīni 3-6 (83g/37,9 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (180g/208,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/8,3 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar iebiez.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/366,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags Vārīti griķi 3-6 [A07] (200g/232,1 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Kukurūzas pārslas 3-6 [A01] (20g/59,1 kcal)				Launags Karstmaize ar biezienu 3-6 [A01, A03, A07] (70g/144,1 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Augļu salāti ar jogurtu 3-6 [A07] (130g/90,2 kcal)			
11,1	31,0	17,9	328,8	9,3	36,9	14,3	317,6	18,9	73,3	10,7	466,3	14,7	56,3	11,2	391,2	11,1	42,9	4,4	247,3
Uzturvērtības kopā 49,4 119,8 40,8 1048,4 Sāls(g): 1,9000 ; 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 47,8 135,9 40,7 1103,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 54,3 178,3 31,3 1214,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 49,7 158,5 35,1 1161,9 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 55,1 177,6 29,7 1198,6 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			