

## Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)				<b>Brokastis</b> kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/59,7 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal)				<b>Brokastis</b> rīsu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/158,6 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (33g/92,5 kcal)			
9,9	36,6	7,8	253,4	6,7	31,5	8,8	228,9	9,3	37,3	8,2	252,7	9,2	34,2	9,5	257,6
<b>Pusdienas</b> dārzeņu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/119,7 kcal) griķi,vāriti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) burkānu un sieru salāti 1-2 [A07] (50g/42,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/124,6 kcal) rīsi vāriti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) svaigi gurķi 1-2 (35g/4,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.ananāsu kompots 1-2 (100g/25,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/74,1 kcal) kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A07] (150g/172,5 kcal) svaigi gurķi 1-2 (30g/3,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) žāvētu augļu kompots 1-2 (100g/28,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> rasolņiks ar krēj. 1-2 [A07] (150g/76,2 kcal) vistas gaļas tefteli 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (50g/18,3 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)			
24,8	46,0	13,5	408,9	20,6	42,8	10,5	352,3	19,9	33,3	11,4	318,2	21,9	46,5	11,9	381,5
<b>Launags</b> sautēti kartupeļi ar pupiņām 1-2 [A07] (130g/91,4 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena sierīns „mazulis„ [A07] (40g/107,8 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (20g/14,8 kcal) melone 1-2 (60g/34,6 kcal)				<b>Launags</b> omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena keks 1-2 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)			
9,9	36,7	7,0	250,2	8,0	27,8	8,3	217,2	10,6	25,7	6,6	204,1	11,2	48,0	17,8	387,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,6 119,3 28,3 912,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,3 102,1 27,6 798,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,8 96,3 26,2 775,0 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,3 128,7 39,2 1026,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000 (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: 29.04.2024 - 03.05.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal)				<b>Brokastis</b> kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,7 kcal) cepumi (fortuna) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				<b>Brokastis</b> rīsu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/181,1 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal)			
11,7	47,4	8,8	312,6	8,2	39,5	11,9	296,3	10,6	43,7	9,8	298,1	11,9	45,8	13,2	349,7
<b>Pusdienas</b> dārzeņu zupa 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) burkānu un sieru salāti 3-6 [A07] (50g/43,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu komposts 3-6 (150g/17,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) plovš ar gaļu 3-6 [A07] (200g/300,6 kcal) sv. gurķu un loku salāti 3-6 ar krēj. [A07] (60g/27,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ananāsu komposts 3-6 (150g/29,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,2 kcal) kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A07] (200g/233,2 kcal) svaigi gurķi 3-6 (40g/4,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) žāvētu augļu komposts 3-6 (150g/39,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> rasolņiks ar krēj. 3-6 [A07] (200g/91,7 kcal) vistas gaļas tefteli 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (50g/18,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)			
29,2	53,7	15,7	480,0	25,3	59,4	16,3	494,3	24,7	42,4	15,2	408,3	26,6	55,3	13,6	450,8
<b>Launags</b> sautēti kartupeļi ar pupiņām 3-6 [A07] (150g/109,8 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (150g/80,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena sierīns „mazulis„ [A07] (40g/107,8 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (20g/14,8 kcal) melone 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena keks 3-6 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)			
10,8	44,6	7,4	292,1	10,7	32,7	10,3	265,9	11,0	30,5	6,8	227,8	14,1	54,7	19,9	443,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,7 145,7 31,9 1084,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,2 131,6 38,5 1056,5 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,3 116,6 31,8 934,2 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,6 155,8 46,7 1244,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			