

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

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

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
Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/144,7 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/10,4 kcal) Sviestmaize ar gurķi (1-2) [A01, A07] (44g/92,2 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (22g/56,7 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/157,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)			
12,6	33,1	10,8	281,5	9,6	40,0	11,7	297,3	14,1	42,5	10,7	318,7	9,7	36,9	9,9	277,0
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/60,2 kcal) Plovs 1-2 [A01, A07] (140g/226,2 kcal) Kons.gurķis 1-2 (40g/8,8 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar prosu 1-2 (150g/39,5 kcal) Vistas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/125,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Burkānu salāti 1-2 [A07] (50g/23,3 kcal) Ābolu-bumbieru dzēriens 1-2 (100g/25,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal) Guļšašs 1-2 [A01] (60g/96,7 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Vitamīnu salāti 1-2 [A03, A07, A10] (60g/38,8 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (100g/33,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 1-2 [A07] (150g/58,2 kcal) Zivju kotlete 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/104,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (50g/13,9 kcal) Zemeņu kompots 1-2 (100g/15,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
19,6	52,1	8,4	370,5	17,9	42,5	12,9	359,9	23,0	57,4	10,8	423,5	19,3	40,7	10,6	339,2
Launags Makaronu sacepums ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (75g/163,1 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Biezpiens ar krējumu 1-2 [A07] (90g/107,8 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,0 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)				Launags Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (70g/142,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Kumelīšu tēja (1-2) (150g/7,8 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/33,2 kcal)				Launags Biezpiena plāceniši ar ievārījumu 1-2 [A01, A03, A07] (90g/172,3 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)			
8,3	32,3	5,6	210,0	14,0	21,5	7,2	197,5	9,3	26,1	8,1	212,8	15,5	35,9	4,5	231,5
Uzturvērtības kopā 40,5 117,5 24,8 862,0 Sāls(g): 2,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 41,5 104,0 31,8 854,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 46,4 126,0 29,6 955,0 Sāls(g): 2,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 44,5 113,5 25,0 847,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000 (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: 29.04.2024 - 03.05.2024

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

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
Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/201,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar gurķi (3-6) [A01, A07] (45g/106,1 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (32g/80,0 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/180,4 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (35g/127,4 kcal)			
18,8	50,5	16,6	429,9	14,4	55,0	16,7	420,2	20,3	57,4	16,3	453,8	11,9	48,3	13,3	364,6
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/57,3 kcal) Plovs 3-6 [A01, A07] (150g/273,8 kcal) Kons.gurķis 3-6 (50g/10,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/71,1 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar prosu 3-6 (200g/47,2 kcal) Vistas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/137,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Burkānu salāti 3-6 [A07] (60g/31,3 kcal) Ābolu-bumbieru dzēriens 3-6 (150g/30,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Guļšāšs 3-6 [A01] (60g/135,3 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Vitamīnu salāti 3-6 [A03, A07, A10] (70g/48,7 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/39,4 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A07] (200g/95,6 kcal) Zivju kotlete 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/138,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/13,9 kcal) Zemeņu kompots 3-6 (150g/16,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
21,5	63,0	11,1	449,2	21,1	53,5	16,2	450,5	29,2	71,3	14,5	538,3	25,0	57,2	14,8	468,6
Launags Makaronu sacepums ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (90g/219,0 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Tēja 3-6 (150g/13,0 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Biezpiens ar krējumu 3-6 [A07] (117g/143,0 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (150g/93,0 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)				Launags Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (85g/155,3 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Kumelīšu tēja (3-6) (150g/7,8 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				Launags Biezpiena plāceniši ar ievārījumu 3-6 [A01, A03, A07] (100g/216,0 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)			
10,3	43,4	7,9	281,5	18,3	30,3	10,0	272,8	9,9	32,2	9,7	259,0	19,5	45,8	5,7	294,1
Uzturvērtības kopā 50,6 156,9 35,6 1160,6 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 53,8 138,8 42,9 1143,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 59,4 160,9 40,5 1251,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 56,4 151,3 33,8 1127,3 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			