

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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
Brokastis 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/46,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/7,1 kcal) "Tējas" siers 3-6 [A07] (35g/58,5 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sald.ogām 1-2 [A01, A07] (200g/153,8 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Barankas 1-2 [A01] (30g/45,2 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra 1-2 [A07] (200g/150,1 kcal) Burkānu rīpītes 1-2 (50g/12,5 kcal) Auzu pārslu cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
10,1	42,2	9,0	292,9	11,4	34,4	8,6	250,9	9,8	41,8	6,4	258,7	10,1	42,3	7,4	276,9
Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 1-2 [A07] (150g/100,0 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (60g/112,6 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Sv. tomātu, sīpolu salāti (a/e) 1-2 (50g/16,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 1-2 (100g/11,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Sautēta cūkgaļā saldskābā mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/102,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv. gurķu, olu, lociņu salāti ar a/e 1-2 [A03] (50g/29,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/19,7 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 1-2 (150g/96,0 kcal) Gajas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/111,7 kcal) Dārzeņu assorti ar a/e 3-6 (50g/23,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Augļu dzēriens 1-2 (100g/28,3 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Dabīgā šņicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Silti salāti ar bietēm un dārzeņiem 1-2 [A07] (50g/29,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/33,4 kcal)			
19,8	48,4	11,3	380,2	21,6	37,4	9,4	322,7	23,0	33,4	5,7	282,7	21,2	42,4	8,8	337,8
Launags Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/239,8 kcal) Kumelišu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Bumbieris 1-2 (57g/30,9 kcal)				Launags Ābolu smalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (150g/257,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags Dārzeņu kotletes ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/295,7 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/66,0 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
11,4	46,2	6,1	280,4	10,8	52,2	6,3	307,0	13,2	49,3	13,4	373,7	10,8	48,0	5,4	281,5
Uzturvērtības kopā 41,3 136,8 26,4 953,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 43,8 124,0 24,3 880,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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 46,0 124,5 25,5 915,1 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 42,1 132,7 21,6 896,2 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			

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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
Brokastis 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/47,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (31g/111,5 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/9,7 kcal) "Tējas" siers 3-6 [A07] (35g/58,5 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sald.ogām 3-6 [A01, A07] (200g/162,5 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Barankas 3-6 [A01] (30g/45,2 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/154,2 kcal) Burkānu ripītes 3-6 (50g/12,5 kcal) Auzu pārslu cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
10,4	44,9	10,8	321,6	11,4	40,5	9,4	283,0	13,0	47,0	9,8	320,7	13,4	45,2	10,7	331,0
Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 3-6 [A07] (200g/96,2 kcal) Zivju nūjiņas 3-6 [A01, A03, A04] (80g/128,1 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Sv. tomātu, sīpolu salāti (a/e) 3-6 (50g/22,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (39g/90,9 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 3-6 (150g/16,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/69,7 kcal) Sautēta cūkgaļā saldskābā mērcē 3-6 [A01, A07] (100g/137,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sv. gurķu, olu, lociņu salāti ar a/e 3-6 [A03] (55g/43,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 3-6 (200g/109,4 kcal) Kartupeļu cepelīni ar gaļu (kr.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (200g/304,9 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Augļu dzēriens 3-6 (150g/35,1 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,5 kcal) Dabīgā šņicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Silti salāti ar bietēm un dārzeņiem 3-6 [A07] (50g/29,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/43,4 kcal)			
26,0	69,6	12,9	511,5	30,1	58,9	13,0	481,8	33,0	69,4	14,6	551,1	28,4	61,9	12,2	479,5
Launags Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/282,2 kcal) Kumelišu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Bumbieris 3-6 (87g/47,5 kcal)				Launags Ābolu smalkmaizīte 3-6 [A01, A03, A07] (150g/301,8 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags Dārzeņu kotletes ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/302,5 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Launags Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/78,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
13,5	56,3	6,7	337,5	15,3	63,2	9,9	401,8	15,0	55,6	15,1	420,9	11,5	56,6	5,7	320,1
Uzturvērtības kopā 49,9 170,8 30,4 1170,6 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 56,8 162,6 32,3 1166,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (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 61,0 172,0 39,5 1292,7 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 53,3 163,7 28,6 1130,6 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			