

## Ēdienkarte nedēļai: 03.06.2024 - 07.06.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 03.06.2024				Otrdiena 04.06.2024				Trešdiena 05.06.2024				Ceturtdiena 06.06.2024				Piektdiena 07.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> miežu pārslu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal)				<b>Brokastis</b> kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) nektarīns 1-2 (60g/25,4 kcal)				<b>Brokastis</b> rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) džems vis.gr. (30g/58,5 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/59,7 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) tēja ar citronu 1-2 (150g/8,6 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 1-2 [A01, A07] (35g/77,2 kcal)			
8,5	31,8	6,7	219,6	10,6	44,2	8,2	293,6	7,5	37,9	8,2	257,0	8,9	53,5	7,3	304,8	6,5	32,2	8,3	229,0
<b>Pusdienas</b> soļanka ar krēj. 1-2 [A07] (150g/78,6 kcal) gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,9 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> aukstā biesu zupa ar krēj. 1-2 [A03, A07] (150g/67,0 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/115,4 kcal) grīķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/74,1 kcal) vistu aknu kotlete 1-2 [A01, A03] (60g/131,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) svaigi gurķi 1-2 (35g/4,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 1-2 (100g/23,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) cepeļīni ar gaļu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/246,7 kcal) dārzenu assorti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) malta gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/125,1 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) rabarberu kompots 1-2 (100g/8,3 kcal)			
22,3	43,5	10,9	364,5	22,8	40,6	12,0	363,6	22,2	41,0	11,5	357,0	22,6	41,8	12,4	371,3	23,0	37,6	11,5	349,4
<b>Launags</b> biezpiena keks 1-2 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) sula 1-2 (150g/66,0 kcal) melone 1-2 (75g/40,6 kcal)				<b>Launags</b> kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/75,4 kcal) vārīta desa 1-2 [A03, A09, A10] (60g/90,8 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				<b>Launags</b> dārzenu ragu 1-2 [A07] (180g/101,9 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				<b>Launags</b> makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (180g/249,8 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena sieriņš „mazulis„ [A07] (40g/107,8 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)			
7,5	58,4	14,8	386,5	10,6	20,2	10,1	213,8	9,8	26,5	8,1	221,7	11,0	46,5	7,3	293,4	8,7	31,0	8,3	234,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,3 133,7 32,4 970,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,5000 (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> 44,0 105,0 30,3 871,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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> 39,5 105,4 27,8 835,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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> 42,5 141,8 27,0 969,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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> 38,2 100,8 28,1 813,0 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			

## Ēdienkarte nedēļai: 03.06.2024 - 07.06.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 03.06.2024				Otrdiena 04.06.2024				Trešdiena 05.06.2024				Ceturtdiena 06.06.2024				Piektdiena 07.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> miežu pārslu biezputra 3-6 [A07] (200g/180,0 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal)				<b>Brokastis</b> kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (35g/80,2 kcal) nektarīns 3-6 (80g/31,8 kcal)				<b>Brokastis</b> rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/176,9 kcal) džems vis.gr. (30g/58,5 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,7 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				<b>Brokastis</b> mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) tēja ar citronu 3-6 (200g/9,1 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 3-6 [A01, A07] (60g/130,3 kcal)			
9,5	35,6	8,0	251,0	14,8	55,6	11,9	390,8	11,3	42,1	9,2	298,9	10,4	61,7	8,9	359,4	8,5	43,4	10,8	305,0
<b>Pusdienas</b> sojanka ar krēj. 3-6 [A07] (200g/95,6 kcal) gaļas bitočkji 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (100g/134,1 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/24,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> aukstā biesu zupa ar krēj. 3-6 [A03, A07] (200g/87,4 kcal) vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,3 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas ar citroniem 3-6 (150g/31,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,2 kcal) vistu aknu kotlete 3-6 [A01, A03] (80g/151,8 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) sv. gurķu un loku salāti 3-6 ar krēj. [A07] (60g/27,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 3-6 (150g/28,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/293,7 kcal) dārzenu asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> zupa ar miežu putr. 3-6 [A07] (200g/85,7 kcal) gulass 3-6 [A01, A07] (100g/142,9 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (60g/22,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) rabarberu kompots 3-6 (150g/10,1 kcal)			
27,4	58,3	12,8	464,6	27,6	54,6	15,0	468,7	26,7	47,6	14,6	430,1	27,5	50,7	14,4	445,6	26,7	45,3	12,7	404,9
<b>Launags</b> biezpiena keks 3-6 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) sula(200ml) 3-6 (200g/89,6 kcal) melone 3-6 (90g/48,7 kcal)				<b>Launags</b> dārzenu salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (180g/173,9 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				<b>Launags</b> dārzenu ragu 3-6 [A07] (200g/110,3 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				<b>Launags</b> makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (200g/276,1 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena sierīns „mazulis„ [A07] (40g/107,8 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)			
7,8	66,0	14,8	418,2	10,1	24,1	10,3	233,2	11,9	31,8	9,8	266,8	12,7	52,7	8,0	331,7	10,5	37,4	9,4	276,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,7 159,9 35,6 1133,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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> 52,5 134,3 37,2 1092,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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> 49,9 121,5 33,6 995,8 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> 50,6 165,1 31,3 1136,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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> 45,7 126,1 32,9 986,6 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			