

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024

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

Grupa: 1-2

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu pārslu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) siers 1-2 [A07] (20g/33,5 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) augļu biezenis 1-2 (50g/40,0 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)			
6,4	31,9	5,4	198,5	12,7	38,8	9,4	292,1	11,9	43,7	9,7	314,7	7,2	42,9	7,9	269,8
Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) gaļas tefteļi tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/124,6 kcal) vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (80g/147,7 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa 1-2 [A03, A07] (150g/58,9 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/115,4 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (50g/18,3 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 1-2 (100g/23,6 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) malta gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/125,1 kcal) griķi,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)				Pusdienas frikadeļu zupa 1-2 [A03, A07] (150g/94,7 kcal) vistu aknu kotlete 1-2 [A01, A03] (60g/131,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas ar citroniem 1-2 (100g/24,9 kcal)			
24,2	50,4	10,6	395,1	21,5	40,2	10,5	345,6	24,0	42,4	11,5	375,3	25,9	44,1	12,3	394,4
Launags biezpiena pudīns ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (130g/218,5 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Launags vārīti cisiņi 1-2 [A03, A09, A10] (50g/108,7 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (130g/108,9 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags dārzenu kotletes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (200g/273,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal)				Launags vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (150g/276,9 kcal) biezpiena siers 1-2 [A07] (25g/41,8 kcal) jogurts 1-2 [A07] (100g/66,1 kcal) melone 1-2 (60g/34,6 kcal)			
19,1	39,5	9,6	309,8	9,6	24,3	14,1	263,9	10,2	44,8	6,7	281,0	16,6	64,2	10,6	419,4
Uzturvērtības kopā 49,7 121,8 25,6 903,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,8 103,3 34,0 901,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,1 130,9 27,9 971,0 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				Uzturvērtības kopā 49,7 151,2 30,8 1083,6 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: 06.05.2024 - 10.05.2024

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

Grupa: 3-6

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu pārslu biezputra 3-6 [A07] (200g/180,0 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) siers 3-6 [A07] (25g/41,8 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) augļu biezenis 3-6 (50g/40,0 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal)			
8,0	40,5	7,0	254,7	14,7	45,5	11,3	344,5	15,6	53,4	13,0	399,5	8,8	51,7	10,9	340,6
Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) gaļas tefeleji tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/150,7 kcal) vārīti makaroni ar sv. 3-6 [A01, A07] (100g/173,1 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/73,7 kcal) vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/137,6 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (100g/134,1 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (60g/22,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 3-6 (150g/28,5 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) gulass 3-6 [A01, A07] (100g/148,2 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas frikadeļu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/98,0 kcal) vistu aknu kottete 3-6 [A01, A03] (80g/151,8 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/22,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas ar citroniem 3-6 (150g/31,1 kcal)			
29,4	60,1	12,4	472,5	26,1	56,0	12,7	448,0	28,7	52,7	14,0	458,0	30,0	50,9	13,4	447,3
Launags biezpiena pudīns ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/218,5 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Launags dārzenu salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (180g/173,9 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags dārzenu kotletes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/273,2 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)				Launags vārīti makaroni ar sv. 3-6 [A01, A07] (150g/259,7 kcal) biezpiena siers 3-6 [A07] (30g/50,1 kcal) jogurts 3-6 [A07] (150g/97,7 kcal) melone 3-6 (80g/43,3 kcal)			
21,7	45,0	11,7	361,6	10,1	24,1	10,3	233,2	10,2	44,8	6,7	281,0	17,7	66,7	12,5	450,8
Uzturvērtības kopā 59,1 145,6 31,1 1088,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,9 125,6 34,3 1025,7 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				Uzturvērtības kopā 54,5 150,9 33,7 1138,5 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				Uzturvērtības kopā 56,5 169,3 36,8 1238,7 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			