

# Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024

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

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
<b>Brokastis</b> Miežu putrainu biezputra 1-2 [A07] (150g/141,1 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/157,7 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/5,2 kcal) Sviestmaize ar tomātu (1-2) [A01, A07] (44g/93,0 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal) grauzdīņi 1-2 [A01, A03, A07] (45g/92,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (15g/68,0 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/33,2 kcal)			
9,0	32,2	7,8	231,1	10,7	38,9	11,6	305,9	10,7	34,5	11,0	280,8	9,2	41,0	11,4	297,4
<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/91,2 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (160g/187,6 kcal) Kons.gurķis 1-2 (40g/8,8 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar rīsiem 1-2 (150g/52,1 kcal) Gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,1 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu 1-2 (50g/22,9 kcal) Upeņu kompots 1-2 (100g/17,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/55,4 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/153,9 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Burkāni pienā mērcē 1-2 [A01, A07] (40g/31,7 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (100g/36,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa ar zaļiem zirnīšiem 1-2 [A07] (150g/61,5 kcal) Zivju tefeli 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/97,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu + sieru salāti 1-2 [A07] (40g/33,6 kcal) Mājas limonāde ar citronu 1-2 (100g/40,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
22,3	46,3	8,3	356,9	22,5	55,8	10,8	417,8	22,2	66,2	14,3	494,3	21,1	47,5	11,3	379,5
<b>Launags</b> Makaroni ar sviestu 1-2 [A01, A07] (120g/165,6 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (85g/126,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (100g/50,0 kcal) Melones 1-2 (50g/27,2 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-ābolu sacepums ar sviestu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (110g/192,5 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)				<b>Launags</b> Cisiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/129,0 kcal) Salāts "Prieks" 1-2 [A03, A10] (65g/53,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal)			
9,4	43,6	5,4	259,7	8,4	27,3	6,9	203,5	15,5	30,1	8,2	247,7	8,3	9,4	15,9	214,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,7 122,1 21,5 847,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,6 122,0 29,3 927,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,4 130,8 33,5 1022,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,6 97,9 38,6 891,0 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			

# Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024

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

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
<b>Brokastis</b> Miežu putrainu biezputra 3-6 [A07] (200g/213,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/180,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar tomātu (3-6) [A01, A07] (45g/106,7 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (200g/80,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (200g/80,0 kcal) grauzdīņi 3-6 [A01, A03, A07] (40g/83,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (30g/135,9 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)			
15,0	54,4	12,9	390,4	13,6	48,7	14,4	380,1	13,7	43,9	13,4	354,2	12,0	59,4	17,8	436,6
<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/100,9 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (190g/227,4 kcal) Kons.gurķis 3-6 (50g/11,0 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar rīsiem 3-6 (200g/63,3 kcal) Gaļas bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/164,0 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu 3-6 (50g/29,2 kcal) Upeņu kompots 3-6 (150g/22,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/60,8 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/190,6 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Burkāni pienā mērcē 3-6 [A01, A07] (50g/43,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa ar zaļiem zirnīšiem 3-6 [A07] (200g/65,2 kcal) Zivju tefteli 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/135,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Biešu + sieru salāti 3-6 [A07] (50g/40,6 kcal) Mājas limonāde ar citronu 3-6 (150g/50,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)			
26,5	56,1	10,9	439,3	28,5	67,5	15,8	537,4	25,6	77,4	20,4	608,7	25,5	55,3	16,1	473,0
<b>Launags</b> Makaroni ar sviestu 3-6 [A01, A07] (140g/216,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/150,6 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (150g/75,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-ābolu sacepums ar sviestu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (130g/224,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Banāns 3-6 (60g/47,3 kcal)				<b>Launags</b> Cisiņi 3-6 [A03, A09, A10] (80g/172,0 kcal) Salāts "Prieks" 3-6 [A03, A10] (65g/63,9 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)			
11,2	55,3	7,6	331,0	10,7	35,5	9,4	268,9	17,7	35,6	9,4	285,1	11,3	13,5	20,9	290,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,7 165,8 31,4 1160,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,8 151,7 39,6 1186,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,0 156,9 43,2 1248,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,8 128,2 54,8 1200,2 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			