

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/45,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (25g/88,4 kcal)				Brokastis Prošas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				Brokastis Biezputra asorti 1-2 [A07] (200g/158,8 kcal) Saldā kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi " Bizīte " 1-2 [A01] (30g/96,5 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
10,6	38,7	10,0	291,5	10,1	49,4	13,3	346,8	14,2	62,7	12,4	416,9	11,7	53,7	9,2	333,8
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/73,1 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 1-2 [A07] (170g/145,9 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/22,2 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 1-2 [A07] (150g/64,0 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A07] (160g/133,7 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Citronu-ābolu-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/27,5 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Gaļas kotlete "Daugava" 1-2 [A01, A03, A07] (70g/129,2 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/121,2 kcal) Sarkano redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 1-2 [A07] (65g/27,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (o/e) 1-2 (50g/47,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
21,2	32,7	6,1	272,4	17,8	29,5	7,1	254,3	24,2	45,0	10,6	377,5	18,9	56,4	12,6	416,2
Launags Dārzeņu ragu ar kausēto sieru 1-2 [A07] (170g/129,5 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (9g/6,8 kcal) Melones 1-2 (54g/29,0 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Vinegrets 1-2 (180g/105,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (200g/132,7 kcal) Balta maize ar vārītu iebiez.pienu 1-2 [A01, A07] (33g/102,9 kcal)			
7,1	24,3	6,2	175,0	21,4	21,5	8,5	236,5	6,1	24,3	1,8	138,6	8,5	36,7	6,1	235,6
Uzturvērtības kopā 38,9 95,7 22,3 738,9 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 49,3 100,4 28,9 837,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 44,5 132,0 24,8 933,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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 39,1 146,8 27,9 985,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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: 06.05.2024 - 10.05.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/157,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Brokastis Biezputra asorti 3-6 [A07] (200g/158,8 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/96,1 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi " Bizīte " 3-6 [A01] (35g/112,6 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
10,8	42,3	11,7	321,1	13,8	59,7	16,4	429,2	18,0	73,6	16,1	512,6	15,6	62,9	12,8	418,6
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/100,5 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 3-6 [A07] (180g/161,6 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/26,7 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A07] (200g/77,0 kcal) Kāpostu tīteni ar gaļu (viltotie) 3-6 [A01, A07] (180g/192,6 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Citronu-ābolu-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/34,7 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/56,7 kcal) Gaļas kotlete "Daugava" 3-6 [A01, A03, A07] (95g/158,2 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/164,0 kcal) Sarkano redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 3-6 [A07] (55g/37,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 3-6 (150g/31,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/69,7 kcal) Cepta vista 3-6 (80g/102,6 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeni (o/e) 3-6 (50g/61,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
26,3	48,8	9,1	390,3	25,7	51,6	9,9	403,8	31,5	58,6	14,3	494,9	24,5	65,9	16,3	516,5
Launags Dārzeņu ragu ar kausēto sieru 3-6 [A07] (180g/132,3 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal) Melones 3-6 (83g/45,1 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Vīnegrets 3-6 (200g/113,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/147,4 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 3-6 [A01, A07] (46g/143,6 kcal)			
7,7	29,2	6,3	200,0	22,9	23,0	10,0	261,0	7,5	33,5	2,2	185,4	10,4	45,6	7,4	291,0
Uzturvērtības kopā 44,8 120,3 27,1 911,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 62,4 134,3 36,3 1094,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (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 57,0 165,7 32,6 1192,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (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 50,5 174,4 36,5 1226,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			