

Ēdienkarte nedēļai: 03.06.2024 - 07.06.2024

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

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
Brokastis Miežu putrainu biezputra 1-2 [A07] (150g/141,1 kcal) Tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,8 kcal) Baltmaize ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (28g/77,5 kcal)				Brokastis Griķu biezputra 1-2 [A07] (150g/128,6 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) grauzdīņi 1-2 [A01, A03, A07] (45g/92,9 kcal)				Brokastis 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] (20g/90,6 kcal)			
6,2	31,4	5,1	193,9	7,6	35,1	9,1	255,9	11,9	35,9	11,4	289,5	11,2	37,8	10,5	295,0	9,2	36,5	12,5	286,8
Pusdienas Vistas buljons ar rīsiem 1-2 (150g/52,1 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (160g/187,6 kcal) Kons.gurķis 1-2 (40g/8,8 kcal) Rozīņu dzēriens 1-2 (100g/42,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar nudelēm 1-2 [A01] (150g/54,4 kcal) Gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,1 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 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)				Pusdienas Pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/91,2 kcal) Zemnieku desiņas 1-2 [A01, A03, A07] (60g/136,2 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Svaigu gurķu salāti 1-2 [A07] (42g/14,5 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Rassoļņiks 1-2 [A01, A07] (150g/77,2 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/153,9 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Burkāni pienā mērcē 1-2 [A01, A07] (40g/31,7 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Ābolu dzēriens 1-2 (100g/37,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar zaļiem zirnīšiem 1-2 [A07] (150g/61,5 kcal) Zivju tefteli 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)			
19,5	46,9	7,4	337,9	25,5	52,8	11,9	427,3	26,0	57,8	13,1	458,9	20,7	74,2	13,4	511,5	21,1	47,5	11,3	379,5
Launags 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)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (85g/126,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (100g/50,0 kcal) Nektariņi 1-2 (60g/23,9 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (sald) 1-2 [A01, A07] (180g/72,3 kcal) Kumeliņu tēja (1-2) (150g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/33,2 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu sacepums ar sviestu un krēji. 1-2 [A01, A03, A07] (110g/192,5 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)				Launags 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	8,5	26,5	6,9	200,2	3,6	25,3	2,5	136,7	15,5	30,1	8,2	247,7	8,3	9,4	15,9	214,1
Uzturvērtības kopā 35,1 121,9 17,9 791,5 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,6 114,4 27,9 883,4 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 6,500 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,5 119,0 27,0 885,1 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 10,500 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,4 142,1 32,1 1054,2 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 7,500 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,6 93,4 39,7 880,4 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 10,500 (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: 03.06.2024 - 07.06.2024

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

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
Brokastis Miežu putrainu biezputra 3-6 [A07] (200g/213,1 kcal) Tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/180,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/5,2 kcal) Sviestmaize ar tomātu (3-6) [A01, A07] (45g/106,7 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Baltmaize ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal)				Brokastis Griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/214,4 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) grauzdīņi 3-6 [A01, A03, A07] (40g/83,3 kcal)				Brokastis 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)			
8,4	45,4	7,3	280,9	8,6	40,0	10,4	292,3	16,3	55,6	16,6	434,6	15,2	53,1	12,7	395,7	11,6	49,5	17,6	393,2
Pusdienas Vistas buljons ar rīsiem 3-6 (200g/63,3 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (190g/227,4 kcal) Kons.gurķis 3-6 (50g/11,0 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/54,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Auksts borsčs ar krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/74,9 kcal) Gaļas bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/164,0 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu 3-6 (50g/29,2 kcal) Upeņu kompots 3-6 (150g/20,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/96,7 kcal) Zemnieku desiņas 3-6 [A01, A03, A07] (80g/178,1 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Svaigu gurķu salāti 3-6 [A07] (50g/21,1 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Rassoļņiks 3-6 [A01, A07] (200g/82,0 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/190,6 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkāni pienā mērcē 3-6 [A01, A07] (50g/43,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Ābolu dzēriens 3-6 (150g/42,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				Pusdienas 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)			
22,6	59,6	9,5	426,2	32,3	58,1	20,3	555,2	31,6	67,3	18,9	570,9	23,6	83,5	19,5	613,6	25,5	55,3	16,1	473,0
Launags 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/59,9 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/150,6 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (150g/75,0 kcal) Nektariņi 3-6 (80g/31,8 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (sald) 3-6 [A01, A07] (200g/82,8 kcal) Kumelīšu tēja (3-6) (150g/7,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu sacepums ar sviestu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (130g/224,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Banāns 3-6 (60g/47,3 kcal)				Launags 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 (150g/7,8 kcal)			
11,2	53,5	7,6	325,8	10,6	32,7	9,4	257,4	4,8	33,8	2,7	180,8	17,7	33,8	9,4	279,9	11,3	13,5	20,9	290,6
Uzturvērtības kopā 42,2 158,5 24,4 1032,9 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 51,5 130,8 40,1 1104,9 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 7,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,7 156,7 38,2 1186,3 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,800 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 56,5 170,4 41,6 1289,2 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 9,800 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,4 118,3 54,6 1156,8 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			