

Ēdienkarte nedēļai: 03.06.2024 - 07.06.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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
Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/54,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (25g/113,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Sviestmaize ar biezpienu, tomātiem uz zaļumiem 3-6 [A01, A07] (76g/124,0 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Zoodārzs" 3-6 [A01] (15g/48,3 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/97,4 kcal) Cepumi "Saimnieka" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)			
8,5	49,3	13,0	329,0	15,4	54,7	10,7	382,3	7,7	43,5	6,9	259,8	10,2	45,4	11,6	323,6	11,7	55,7	10,1	358,4
Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/109,9 kcal) Lazanja ar gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/297,9 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 3-6 (50g/21,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/14,7 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/76,8 kcal) Cepta cūkgaļas romšteks ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (70g/152,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Biešu salāti (o/e) 3-6 (50g/69,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Rabarberu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/20,4 kcal)				Pusdienas V/gaļas buljons ar nūdelēm 3-6 [A01] (200g/91,1 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/182,2 kcal) Piena mērce 3-6 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (100g/149,1 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņam (maj.+kr.) 3-6 [A03, A07, A10] (50g/81,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/23,7 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/120,2 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A07] (180g/204,5 kcal) Svaigu gurķu un paprikas salāti (o/e) 3-6 (50g/44,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Aukstā biešu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/82,0 kcal) Zivju teftelis (t/m) 3-6 [A01, A03, A04] (65g/119,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kons.kuk.(a/e) 3-6 (55g/30,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Rabarberu dzēriens 3-6 (150g/11,4 kcal)			
32,3	64,7	15,8	537,8	28,6	59,6	17,1	515,2	31,5	78,9	23,0	660,5	29,0	68,9	13,9	528,5	23,5	50,7	11,6	404,9
Launags Sautēti dārzeņi ar ziedkāpostiem 3-6 [A07] (180g/129,0 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (83g/32,2 kcal) Konfektes 3-6 (40g/0,0 kcal)				Launags Maza pica ar dārzeņiem 3-6 [A01, A03, A07, A10] (150g/221,9 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/9,7 kcal)				Launags Dārzeņu kotletes ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/302,5 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Dārzeņu plov 3-6 [A07] (160g/123,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Launags Biezpiena salda massa 3-6 (100g/136,6 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (20g/60,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/10,4 kcal)			
4,3	29,3	5,0	174,2	8,6	37,1	5,6	231,6	14,8	46,4	14,6	378,7	3,2	33,2	3,9	178,8	8,9	46,2	5,8	269,9
Uzturvērtības kopā 45,1 143,3 33,8 1041,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 52,6 151,4 33,4 1129,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 54,0 168,8 44,5 1299,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 42,4 147,5 29,4 1030,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 44,1 152,6 27,5 1033,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 03.06.2024 - 07.06.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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
Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/52,0 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (25g/113,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/52,6 kcal) Sviestmaize ar biezpienu, tomātiem un zaļumiem 1-2 [A01, A07] (76g/124,0 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Zajā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Zoodārzs" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Cepumi "Saimnieka" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)			
8,6	49,5	12,3	323,3	15,4	51,2	10,0	361,3	7,0	37,0	5,8	220,9	9,8	41,7	10,6	298,2	10,5	49,2	7,5	303,8
Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Lazanja ar gaļu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/287,4 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (50g/18,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/11,5 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/111,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biešu salāti (o/e) 1-2 (50g/54,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Rabarberu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/20,7 kcal)				Pusdienas V/gaļas buljons ar nūdelēm 1-2 [A01] (150g/84,6 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/157,9 kcal) Piena mērce 1-2 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (90g/121,2 kcal) Burkānu salāti (o/e) 1-2 (50g/48,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/106,3 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A07] (170g/156,0 kcal) Svaigu gurķu un paprikas salāti (o/e) 1-2 (50g/44,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Zivju teftelis (t/m) 1-2 [A01, A03, A04] (50g/111,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kon. kuk. (a/e) 1-2 (55g/26,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Rabarberu dzēriens 1-2 (100g/7,5 kcal)			
26,7	46,1	11,9	400,0	20,9	41,7	11,5	355,9	25,4	58,6	17,1	497,5	21,7	46,0	10,9	373,8	18,5	44,3	6,8	316,1
Launags Sautēti dārzeņi ar ziedkāpostiem 1-2 [A07] (160g/104,1 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal) Konfektes 1-2 (40g/0,0 kcal)				Launags Maza pica ar dārzeņiem 1-2 [A01, A03, A07, A10] (150g/221,9 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/7,1 kcal)				Launags Dārzeņu kotletes ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/295,7 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Dārzeņu plov 1-2 [A07] (160g/122,6 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Biezpiena salda masa 1-2 (100g/136,6 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (20g/60,0 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)			
3,4	23,1	3,5	133,4	8,6	36,2	5,6	229,0	13,0	43,6	13,1	347,4	3,2	28,4	3,7	158,6	8,5	40,7	5,7	245,9
Uzturvērtības kopā 38,7 118,7 27,7 856,7 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,1000 (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 44,9 129,1 27,1 946,2 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,6000 (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 45,4 139,2 36,0 1065,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (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 34,7 116,1 25,2 830,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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 37,5 134,2 20,0 865,8 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			