

Ēdienkarte nedēļai: 10.06.2024 - 14.06.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 10.06.2024				Otrdiena 11.06.2024				Trešdiena 12.06.2024				Ceturtdiena 13.06.2024				Piektdiena 14.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal)				Brokastis miežu-prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/48,3 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis 4 graudu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) nektarīns 1-2 (60g/25,4 kcal)				Brokastis kukurūzas biežputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) piparmētru tēja 1-2 (100g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Brokastis miežu pārslu biežputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)			
7,5	28,3	6,9	207,6	9,7	46,9	9,7	311,5	12,3	45,4	9,5	315,2	7,0	44,6	8,5	276,8	6,4	31,9	5,4	198,5
Pusdienas dārzeņu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/116,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) burkānu un sieru salāti 1-2 [A07] (50g/42,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) dārzeņu ragu ar vistas gaļu 1-2 [A07] (150g/149,0 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) rabarberu kompots 1-2 (100g/8,3 kcal)				Pusdienas rasojņiks ar krēj. 1-2 [A01, A07] (150g/76,2 kcal) kartupeļu veltnīsi ar gaļas pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/227,0 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) vistas gaļas teftelji 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) rabarberu kompots 1-2 (100g/8,3 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) azu tatāru gaumē(ar cūkg.) 1-2 [A07] (150g/188,9 kcal) sv. gurķu un tomātu salāti ar krēj. 1-2 [A07] (50g/17,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)			
23,2	41,3	13,9	384,4	17,6	28,2	10,1	276,6	21,7	48,0	10,4	374,8	20,5	40,9	11,2	348,8	20,9	36,4	11,4	334,8
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 1-2 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) jogurts 1-2 [A07] (100g/66,1 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Launags makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) vārīti cisiņi 1-2 [A03, A09, A10] (70g/152,2 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal)				Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags dārzeņu ūdeņi ar sv. un krēj. 1-2 [A07] (200g/149,3 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize ar sieru 1-2 [A01, A07] (35g/87,3 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize ar biežpiena sieru 1-2 [A01, A07] (40g/112,4 kcal) melone 1-2 (60g/34,6 kcal)			
14,9	58,3	11,1	390,3	12,9	27,1	16,5	306,4	10,3	17,5	6,4	168,3	8,1	28,4	10,7	244,4	10,7	42,9	8,7	291,8
Uzturvērtības kopā 45,6 127,9 31,9 982,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 40,2 102,2 36,3 894,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 44,3 110,9 26,3 858,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 35,6 113,9 30,4 870,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 38,0 111,2 25,5 825,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 10.06.2024 - 14.06.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienā 10.06.2024				Otrdienā 11.06.2024				Trešdienā 12.06.2024				Ceturtdienā 13.06.2024				Piektdienā 14.06.2024			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) cepumi (fortuna) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis miežu-prosas biežputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,4 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				Brokastis 4 graudu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) nektarīns 3-6 (80g/31,8 kcal)				Brokastis kukurūzas biežputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				Brokastis miežu pārslu biežputra 3-6 [A07] (200g/180,0 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)			
9,0	34,8	8,6	256,5	11,9	59,3	13,2	402,3	14,8	53,5	11,7	378,1	8,7	56,1	11,6	358,0	8,0	40,5	7,0	254,7
Pusdienas dārzenų zupa 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) burkānu un sieru salāti 3-6 [A07] (60g/51,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 3-6 [A07] (200g/76,5 kcal) dārzenų ragu ar vistas gaļu 3-6 [A07] (200g/179,2 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) rabarberu kompots 3-6 (150g/10,1 kcal)				Pusdienas rasojņiks ar krēj. 3-6 [A01, A07] (200g/81,7 kcal) kartupeļu sacepums ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/254,2 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/22,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) vistas gaļas teftelji 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,4 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (100g/134,1 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) rabarberu kompots 3-6 (150g/10,1 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) azu tatāru gaumē(ar cūkg.) 3-6 [A07] (200g/239,3 kcal) sv. gurķu un tomātu salāti ar krēj. 3-6 [A07] (60g/28,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)			
27,1	47,9	15,4	441,6	20,2	35,3	11,0	323,1	24,3	54,7	12,1	427,2	25,8	56,2	13,3	452,7	26,1	45,4	15,2	426,5
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 3-6 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) jogurts 3-6 [A07] (150g/97,7 kcal) ābols 3-6 (80g/42,2 kcal)				Launags picca ar desu(launags) 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (120g/318,5 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)				Launags omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags dārzenų ūīteņi ar sv. un krēj. 3-6 [A07] (200g/168,1 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize ar sieru 3-6 [A01, A07] (45g/107,3 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize ar biezpiena sieru 3-6 [A01, A07] (60g/170,8 kcal) melone 3-6 (80g/47,3 kcal)			
16,0	65,3	12,3	432,8	13,3	40,5	12,0	326,3	10,6	19,6	6,5	180,0	9,3	30,8	13,1	283,2	12,6	55,9	9,8	362,9
Uzturvērtības kopā 52,1 148,0 36,3 1130,9 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 45,4 135,1 36,2 1051,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 49,7 127,8 30,3 985,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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 43,8 143,1 38,0 1093,9 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 46,7 141,8 32,0 1044,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			