

Ēdienkarte nedēļai: 10.06.2024 - 14.06.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 10.06.2024				Otrdienas 11.06.2024				Trešdienas 12.06.2024				Ceturtdienas 13.06.2024				Piektdienas 14.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/138,9 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (25g/59,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/144,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (22g/56,7 kcal)				Brokastis Griķu+rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/165,9 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)			
8,1	34,2	7,0	227,8	7,0	34,5	8,1	234,3	10,3	40,6	7,8	270,7	9,9	36,3	8,3	253,3	6,5	39,6	10,7	268,3
Pusdienas Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/69,9 kcal) Dabiska šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,2 kcal) Sautēti kartupeļi 1-2 [A07] (120g/93,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (50g/25,6 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Puķu kāpostu zupa ar papriku 1-2 [A07] (150g/38,8 kcal) Gaļas zrazi ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/151,8 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 1-2 (50g/14,1 kcal) Apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/22,2 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/87,3 kcal) Gaļas tefeli tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (80g/133,7 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Burkānu, ābolu salāti ar rozīnēm (1-2) (65g/34,3 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar graudziniem 1-2 [A01] (150g/70,6 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 1-2 [A01, A03, A07] (60g/152,2 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (1-2) (50g/21,4 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 1-2 (100g/17,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/151,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (50g/13,9 kcal) Žāvētas dzērvenes+ rozīnes dzēriens 1-2 (100g/50,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
23,0	51,4	10,7	398,9	25,2	53,8	12,5	437,7	24,8	64,6	12,6	481,5	25,4	59,8	12,2	456,6	23,8	53,7	11,9	422,5
Launags Omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (90g/108,0 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Kumelišu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Aprikozes 1-2 (60g/23,1 kcal)				Launags Biezpiena vareņiķi ar saldu mērci 1-2 [A01, A03, A07] (90g/175,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A07] (50g/46,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/33,2 kcal)				Launags Dārzenu salāti (kon. gurķi + desa) (1-2) [A03, A07, A09, A10] (100g/111,1 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Persiki 1-2 (60g/23,8 kcal)				Launags Karstā sviestmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (58g/120,3 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,0 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 1-2 (62g/41,8 kcal)			
15,4	18,3	6,5	193,2	17,1	29,2	9,8	263,7	5,0	33,7	6,3	211,4	7,4	25,4	6,4	191,4	8,6	47,8	5,2	268,1
Uzturvērtības kopā 46,5 103,9 24,2 819,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (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 49,3 117,5 30,4 935,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (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 40,1 138,9 26,7 963,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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 42,7 121,5 26,9 901,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (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 38,9 141,1 27,8 958,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (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: 10.06.2024 - 14.06.2024

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

Grupa: 3-6

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 Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/192,4 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/206,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/97,4 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (40g/99,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/201,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (32g/80,0 kcal)				Brokastis Griķu+rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/229,6 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (30g/135,9 kcal)			
10,6	47,9	9,6	319,2	8,5	43,3	11,9	311,6	14,0	58,5	11,1	387,9	12,6	47,5	11,5	337,9	8,6	58,1	14,4	380,6
Pusdienas Soļanka ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/93,6 kcal) Dabiska šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/202,9 kcal) Sautēti kartupeļi 3-6 [A07] (150g/116,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 3-6 (52g/29,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Puķu kāpostu zupa ar papriku 3-6 [A07] (200g/48,3 kcal) Gaļas zrazi ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/210,8 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 3-6 (50g/14,1 kcal) Apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/25,9 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/83,1 kcal) Gaļas tefeli tomātu mercē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/183,0 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkānu, ābolu salāti ar rozīnēm (3-6) (65g/40,4 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/27,8 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar graudziniem 3-6 [A01] (200g/79,1 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07] (80g/182,0 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (3-6) (50g/25,8 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 3-6 (150g/24,4 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/197,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/13,9 kcal) Žāvētu augļu dzēriens (dzērvenes) 3-6 (150g/38,4 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
30,3	65,0	15,1	523,8	31,1	65,1	17,7	554,4	30,7	71,8	16,9	569,8	29,2	71,9	16,5	556,7	27,9	63,7	16,4	523,7
Launags Omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/138,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (200g/7,8 kcal) Aprikozes 3-6 (80g/30,8 kcal)				Launags Biezpiena vareņiķi ar saldu mērci 3-6 [A01, A03, A07] (100g/215,5 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/55,0 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A07] (55g/64,1 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				Launags Dārzenu salāti (kon. gurķi + desa) (3-6) [A03, A07, A09, A10] (150g/152,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				Launags Karstā sviestmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (64g/131,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (150g/93,0 kcal) Sula 3-6 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 3-6 (100g/62,1 kcal)			
19,7	19,0	8,2	229,2	20,7	33,8	11,5	312,3	6,6	45,8	9,8	301,2	9,1	32,4	8,4	244,5	10,4	58,1	6,6	330,3
Uzturvērtības kopā 60,6 131,9 32,9 1072,2 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				Uzturvērtības kopā 60,3 142,2 41,1 1178,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 51,3 176,1 37,8 1258,9 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				Uzturvērtības kopā 50,9 151,8 36,4 1139,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 46,9 179,9 37,4 1234,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			