

Ēdienkarte nedēļai: 10.06.2024 - 14.06.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/196,4 kcal) Kumeliņu tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) Cepumi " Bizīte " 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) | | | | Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal) | | | | Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal) | | | | Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Augļu tēja 1-2 (50g/6,5 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal) | | | | Brokastis Mannas biezputra ar sald.ogām 1-2 [A01, A07] (200g/153,8 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) "Tējas" siers 1-2 [A07] (35g/58,5 kcal) | | | |
| 8,4 | 44,4 | 6,5 | 267,2 | 7,7 | 48,0 | 7,2 | 284,5 | 9,4 | 50,7 | 6,9 | 293,4 | 8,0 | 42,5 | 10,0 | 288,9 | 13,7 | 31,6 | 9,1 | 259,3 |
| Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm(krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/77,2 kcal) Befstroganovs (c/g) 1-2 [A01] (70g/93,0 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (100g/89,9 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/10,4 kcal) | | | | Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/101,7 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Dārzena asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 1-2 (100g/22,0 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) Konservēti gurķi 1-2 (35g/7,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 1-2 (100g/11,8 kcal) | | | | Pusdienas Soļanka ar krējumu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (150g/68,1 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Makaroni (gamīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Biešu salāti ar papriku (o/e) 1-2 (50g/53,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) | | | | Pusdienas Lauku zupa 1-2 [A01, A07] (150g/64,0 kcal) Vistas gaļas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/103,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Ķīnas kāpostu, sv.gurķu salāti (a/e) 1-2 (50g/22,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Rabarberu dzēriens 1-2 (100g/7,5 kcal) | | | |
| 23,4 | 33,6 | 8,0 | 301,7 | 20,5 | 43,0 | 7,9 | 330,1 | 20,2 | 36,7 | 7,6 | 300,2 | 23,9 | 54,9 | 13,3 | 441,3 | 19,9 | 37,8 | 8,8 | 308,5 |
| Launags Kanēļsmalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (150g/237,5 kcal) Saldais kakao ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/78,3 kcal) Apelsīni 1-2 (56g/21,6 kcal) | | | | Launags Biezpiena vareņiki ar saldu mērci 1-2 [A01, A03, A07] (100g/205,2 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal) | | | | Launags Olu kultenis ar zaļumiem 1-2 [A01, A03, A07] (100g/133,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (o/e) 1-2 (50g/48,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) | | | | Launags Kartupeļu-kāpostu pankūkas ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/234,0 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) | | | | Launags Piena zupa ar grūbu putr . 1-2 [A01, A07] (200g/127,6 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal) | | | |
| 11,1 | 60,2 | 6,1 | 337,4 | 19,9 | 23,2 | 11,6 | 269,3 | 9,8 | 16,8 | 12,4 | 215,3 | 8,0 | 36,0 | 7,9 | 243,7 | 5,9 | 29,8 | 4,6 | 178,3 |
| Uzturvērtības kopā 42,9 138,2 20,6 906,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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 48,1 114,2 26,7 883,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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 39,4 104,2 26,9 808,9 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 | | | | Uzturvērtības kopā 39,9 133,4 31,2 973,9 Sāls(g): 2,0000 ; 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 39,5 99,2 22,5 746,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (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: 10.06.2024 - 14.06.2024

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

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 Auzu pārslu biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/210,0 kcal) Kumeliņu tēja 3-6 (200g/9,1 kcal) Cepumi " Bizīte " 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) | | | | Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/9,1 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal) | | | | Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/54,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal) | | | | Brokastis 4. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal) | | | | Brokastis Mannas biezputra ar sald.ogām 3-6 [A01, A07] (200g/162,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) "Tējas" siers 3-6 [A07] (35g/58,5 kcal) | | | |
| 8,3 | 47,5 | 7,3 | 283,4 | 8,0 | 53,0 | 9,7 | 331,3 | 9,6 | 56,3 | 7,8 | 325,2 | 8,6 | 48,4 | 10,2 | 317,5 | 13,7 | 32,8 | 9,9 | 270,6 |
| Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/101,1 kcal) Befstroganovs (c/g) 3-6 [A01] (90g/115,5 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (110g/102,8 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/13,6 kcal) | | | | Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/69,7 kcal) Gajas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/115,8 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Dārzena asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 3-6 (150g/29,6 kcal) | | | | Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,5 kcal) Gajas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/142,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (40g/8,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 3-6 (150g/14,0 kcal) | | | | Pusdienas Soļanka ar krējumu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/70,1 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,2 kcal) Makaroni (gamīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Biešu salāti ar papriku (o/e) 3-6 (50g/68,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal) | | | | Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A01, A07] (200g/77,0 kcal) Cepta vista 3-6 (100g/120,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Ķīnas kāpostu, sv.gurķu salāti (a/e) 3-6 (50g/26,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Rabarberu dzēriens 3-6 (1050g/11,4 kcal) | | | |
| 30,0 | 50,4 | 11,6 | 434,5 | 26,1 | 67,0 | 9,9 | 473,6 | 26,9 | 47,3 | 11,2 | 404,8 | 31,4 | 81,4 | 16,0 | 609,4 | 28,4 | 52,1 | 11,8 | 432,3 |
| Launags Kanēļsmalkmaizīte 3-6 [A01, A03, A07] (150g/244,8 kcal) Saldais kakao ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/91,4 kcal) Apelsīni 3-6 (85g/33,1 kcal) | | | | Launags Biezpiena varenīki ar saldu mērci 3-6 [A01, A03, A07] (100g/205,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal) | | | | Launags Olu kultenis ar zaļumiem 3-6 [A01, A03, A07] (100g/140,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (o/e) 3-6 (50g/63,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/9,7 kcal) | | | | Launags Kartupeļu-kāpostu pankūkas ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/305,0 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) | | | | Launags Piena zupa ar grūbu putr. 3-6 [A01, A07] (200g/142,3 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal) | | | |
| 11,7 | 67,0 | 6,6 | 369,3 | 20,8 | 27,6 | 12,5 | 299,6 | 10,6 | 21,1 | 15,0 | 260,9 | 10,3 | 49,9 | 8,8 | 318,0 | 7,4 | 37,3 | 5,3 | 220,0 |
| Uzturvērtības kopā 50,0 164,9 25,5 1087,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000 (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 54,9 147,6 32,1 1104,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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 47,1 124,7 34,0 990,9 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 | | | | Uzturvērtības kopā 50,3 179,7 35,0 1244,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 49,5 122,2 27,0 922,9 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 | | | |