

Ēdienkarte nedēļai: 17.06.2024 - 21.06.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 17.06.2024				Otrdienas 18.06.2024				Trešdienas 19.06.2024				Ceturtdienas 20.06.2024				Piektdienas 21.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal)				Brokastis rīsu-griķu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/162,7 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/59,7 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) melone 1-2 (60g/34,6 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) nektarīns 1-2 (60g/25,4 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/53,1 kcal) siers 1-2 [A07] (30g/50,2 kcal)			
5,9	25,6	5,2	172,9	7,1	39,7	8,5	264,3	10,7	43,2	8,2	289,2	9,8	41,7	9,5	291,0	14,2	45,8	9,1	323,4
Pusdienas siera zupa 1-2 [A07] (150g/92,0 kcal) gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,9 kcal) griķi, vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				Pusdienas lēcu zupa 1-2 [A07] (150g/119,5 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/115,4 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (50g/18,3 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) rabarberu kompots 1-2 (100g/8,3 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/231,6 kcal) svaigu gurķu gabaļini ar ķīpl. un eļļu 1-2 (30g/8,3 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) rabarberu kompots 1-2 (100g/8,3 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) sautēti kāposti ar gaļu 1-2 (120g/102,2 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 1-2 (100g/23,6 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/124,6 kcal) griķi, vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)			
26,8	46,0	12,7	409,8	25,7	43,2	12,1	385,6	22,2	43,3	10,3	357,0	19,2	40,3	10,1	331,2	22,8	43,8	11,0	368,9
Launags kartupeļu pankūkas ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (200g/226,2 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Launags biezpiena pudīns ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (130g/218,5 kcal) ķīselis no sulas 1-2 [A01] (150g/44,4 kcal)				Launags dārzenu kotletes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (200g/273,2 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/11,7 kcal)				Launags rīsi vārīti, ar dārzeniņiem 1-2 [A07] (160g/201,6 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags mafiņi (50g/0,0 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)			
13,2	45,2	11,8	337,5	15,2	39,7	6,2	262,9	10,2	46,2	6,7	284,9	5,8	38,8	7,3	249,2	5,5	18,6	3,3	126,8
Uzturvērtības kopā 45,9 116,8 29,7 920,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,0 122,6 26,8 912,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,1 132,7 25,2 931,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,8 120,8 26,9 871,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,5 108,2 23,4 819,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 17.06.2024 - 21.06.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 17.06.2024				Otrdiena 18.06.2024				Trešdiena 19.06.2024				Ceturtdiena 20.06.2024				Piektdiena 21.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal)				Brokastis rīsu-griķu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/177,6 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) bumbieris 3-6 (80g/44,0 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,7 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) melone 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) nektarīns 3-6 (80g/31,8 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) siers 3-6 [A07] (40g/66,8 kcal)			
6,6	29,2	6,4	200,6	8,9	50,2	11,4	341,8	12,4	52,5	9,9	349,5	11,7	51,8	12,7	369,7	16,7	50,6	11,2	373,8
Pusdienas siera zupa 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) gaļas bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) griķi, vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/24,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/131,4 kcal) sautēta vista gab. 3-6 (100g/132,7 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (40g/15,1 kcal) biesu salāti 3-6 (40g/22,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) rabarberu kompots 3-6 (150g/10,1 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/264,3 kcal) svaigu gurķu gabaļini ar ķipl. un eļļu 3-6 (50g/11,4 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) rabarberu kompots 3-6 (150g/10,1 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 3-6 [A07] (200g/85,7 kcal) sautēti kāposti ar gaļu 3-6 (150g/134,8 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu kompots ar žāv.dzērvenem 3-6 (150g/28,5 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/150,7 kcal) griķi, vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)			
32,0	54,9	15,2	490,9	32,6	48,0	13,8	445,9	26,6	52,2	11,6	422,7	24,3	47,5	11,4	392,6	27,9	53,2	12,9	446,1
Launags kartupeļu pankūkas ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/236,5 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Launags biezpiena puķiņš ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/218,5 kcal) ķīselis no sulas 3-6 [A01] (200g/58,7 kcal)				Launags dārzenu kotletes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/273,2 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)				Launags rīsi vārīti, ar dārzeniem 3-6 [A07] (180g/227,5 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags mafiņi (55g/0,0 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)			
14,9	49,5	14,4	384,6	15,5	43,3	6,6	277,2	10,2	44,8	6,7	281,0	6,5	44,8	8,2	286,8	7,3	25,0	4,4	168,9
Uzturvērtības kopā 53,5 133,6 36,0 1076,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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 57,0 141,5 31,8 1064,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (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 49,2 149,5 28,2 1053,2 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 42,5 144,1 32,3 1049,1 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 51,9 128,8 28,5 988,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			