

Ēdienkarte nedēļai: 17.06.2024 - 21.06.2024

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

Grupa: 1-2

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 Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (15g/48,3 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 1-2 [A01, A07] (25g/55,1 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kumelīšu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (40g/125,6 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/144,7 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/9,9 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)			
6,2	31,5	5,0	192,6	9,8	36,9	8,7	258,7	12,0	36,0	9,0	269,2	8,7	42,8	8,0	279,6	5,7	36,7	10,3	245,2
Pusdienas Zupa ar prosas putrainiem un zariem zirnīsiem 1-2 (150g/52,3 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 1-2 (vasaras perioda) [A01, A07] (160g/143,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Zemeņu kompots 1-2 (100g/15,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A01, A07] (200g/95,6 kcal) Tēfteli ar rīsiem tomātu mērce 1-2 [A01, A03, A07] (150g/278,8 kcal) Dārzeni salāti ar zaļiem zirņiem 1-2 [A03, A07] (60g/41,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 1-2 (100g/37,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/91,2 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Burkānu salāti 1-2 [A03, A07, A10] (50g/35,0 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar nudelēm 1-2 [A01] (150g/54,4 kcal) Vistas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/131,3 kcal) Vārtīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Dārzeni asorti 1-2 (50g/7,8 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Siera zupa 1-2 [A07] (150g/61,4 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (1-2) [A01, A03, A04, A07] (65g/79,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 1-2 (55g/22,7 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
21,7	44,9	10,5	365,5	29,3	66,8	12,8	506,1	23,9	58,1	10,6	428,1	26,1	53,5	11,0	426,8	16,8	51,2	8,5	354,5
Launags Raugu pankūkas ar ievārijumu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/221,2 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/180,8 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (60g/23,5 kcal)				Launags Sautēti kartupeļi 1-2 [A01, A07] (120g/93,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (40g/20,7 kcal) Ola 1/2 1-2 [A03] (25g/33,3 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 Rīsu salāti ar dārzeņiem 1-2 [A03, A10] (120g/160,1 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Aprikozes 1-2 (60g/23,1 kcal)				Launags Biezpiena sierīns [A07] (90g/242,5 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (15g/48,3 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,0 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)			
10,7	56,9	4,9	306,5	11,5	29,2	6,7	214,0	7,9	33,7	5,2	212,3	9,3	23,6	9,2	216,3	11,5	56,1	14,4	400,2
Uzturvērtības kopā 38,6 133,3 20,4 864,6 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 50,6 132,9 28,2 978,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,6000 (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 43,8 127,8 24,8 909,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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 44,1 119,9 28,2 922,7 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 34,0 144,0 33,2 999,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (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: 17.06.2024 - 21.06.2024

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

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 Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (30g/90,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,7 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 3-6 [A01, A07] (50g/123,4 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Kumelīšu tēja (3-6) (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (55g/172,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/201,1 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (30g/135,9 kcal)			
8,8	48,4	7,4	293,9	11,2	44,2	10,3	308,1	16,3	56,1	12,6	399,8	11,7	58,3	11,2	385,5	7,3	53,0	15,0	352,1
Pusdienas Zupa ar prosas putrainiem un zajiem zirnīsiem 3-6 (200g/53,2 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 3-6 (vas. perioda) [A01, A07] (190g/176,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Zemeņu kompots 3-6 (150g/16,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A01, A07] (200g/95,6 kcal) Tefteli ar rīsiem tomātu mērce 3-6 [A01, A03, A07] (170g/307,5 kcal) Dārzeņu salāti ar zajiem zirnīsiem 3-6 [A03, A07] (70g/52,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 3-6 (150g/42,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/96,7 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/290,2 kcal) Burkānu salāti 3-6 [A03, A07, A10] (60g/48,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar nudelēm 3-6 [A01] (200g/65,9 kcal) Vistas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,5 kcal) Vārtīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (60g/8,9 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Siera zupa 3-6 [A07] (200g/80,2 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/99,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 3-5 (60g/28,6 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
25,6	53,5	14,9	458,2	32,7	72,6	16,0	574,1	28,8	68,1	13,9	518,8	29,1	61,6	13,4	492,6	22,3	68,3	11,8	478,2
Launags Raugu pankūkas ar ievārijumu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/271,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/295,2 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				Launags Sautēti kartupeļi 3-6 [A01, A07] (150g/116,1 kcal) Biešu salāti ar eļļu 3-6 (50g/27,6 kcal) Ola 1/2 3-6 [A03] (25g/33,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				Launags Rīsu salāti ar dārzeņiem 3-6 [A03, A10] (150g/189,3 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Aprikozes 3-6 (80g/30,8 kcal)				Launags Biezpiena sierīns [A07] (90g/242,5 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (150g/93,0 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)			
12,6	70,7	5,7	375,5	23,3	38,5	11,7	339,4	9,9	45,2	6,5	280,3	12,4	32,3	10,8	280,0	13,3	66,8	15,8	462,8
Uzturvērtības kopā 47,0 172,6 28,0 1127,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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 67,2 155,3 38,0 1221,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (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 55,0 169,4 33,0 1198,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (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 53,2 152,2 35,4 1158,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (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 42,9 188,1 42,6 1293,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			