

Ēdienkarte nedēļai: 17.06.2024 - 21.06.2024

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

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 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/52,7 kcal) Cepumi "Saimnieka" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/52,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Saldā kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Kukurūzas pārslas 1-2 [A01] (10g/29,6 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Pīrādziņi ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/229,5 kcal)			
11,3	46,9	7,7	301,5	8,2	44,8	8,4	282,8	10,8	54,5	8,7	337,9	9,0	52,0	12,0	335,0	21,5	70,9	12,0	473,2
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/108,2 kcal) Vārīta desa 1-2 [A03, A09, A10] (61g/89,6 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Sv. tomātu salāti (o/e) 1-2 (55g/37,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Gaļas kotlete "Daugava" 1-2 [A01, A03, A07] (60g/119,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 1-2 (50g/23,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Svaigu augļu dzēriens 1-2 (100g/12,9 kcal)				Pusdienas V/gaļu, kartupeļu, rīsu zupa 1-2 (150g/47,0 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 1-2 [A01] (60g/89,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Mazsāļtie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/21,7 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar ziedkāpostiem 1-2 (150g/52,2 kcal) Gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Vārītas grūbas 3-5 [A01, A07] (110g/159,5 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (o/e) 1-2 (50g/43,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (avenū) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa ar kr. 1-2 [A07] (150g/36,6 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (40g/94,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķiem (o/e) 1-2 (40g/49,9 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
19,4	40,5	19,6	417,1	22,4	38,6	9,1	326,0	17,1	35,5	7,0	275,7	21,4	52,3	12,1	400,1	13,8	49,5	9,2	341,5
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/232,0 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Persiki 1-2 (56g/22,2 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/178,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Vinegrets 1-2 (180g/105,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Kartupeļi (vārīti) ar sviestu 1-2 [A07] (110g/104,8 kcal) Kabaču ikri 1-2 [A01] (60g/24,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Citronu tēja 1-2 (150g/10,5 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (p) 1-2 [A07] (150g/85,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)			
8,5	44,0	6,4	263,9	8,7	28,0	8,8	230,0	6,1	24,3	1,8	138,6	4,8	31,2	4,4	182,8	3,7	24,6	2,4	135,7
Uzturvērtības kopā 39,2 131,4 33,7 982,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,3000				Uzturvērtības kopā 39,3 111,4 26,3 838,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000				Uzturvērtības kopā 34,0 114,3 17,5 752,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				Uzturvērtības kopā 35,2 135,5 28,5 917,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000				Uzturvērtības kopā 39,0 145,0 23,6 950,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000			

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
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 17.06.2024 - 21.06.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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/163,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Cepumi "Saimnieka" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,3 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/151,4 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/47,0 kcal) Kukurūzas pārslas 3-6 (15g/11,1 kcal) Pīrādziņi ar vistas gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/221,3 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Siers 3-6 [A07] (35g/58,5 kcal)			
11,4	49,3	8,6	317,5	8,8	50,6	10,2	324,8	11,8	61,3	10,7	391,7	9,2	55,5	13,5	362,7	26,1	63,8	16,2	502,3
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/116,0 kcal) Vārīta desa 3-6 [A03, A09, A10] (81g/119,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Sv. tomāti 3-6 (52g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Aukstā biešu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/80,7 kcal) Gaļas kotlete "Daugava" 3-6 [A01, A03, A07] (80g/142,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 3-6 (50g/27,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Svaigu augļu dzēriens 3-6 (150g/12,4 kcal)				Pusdienas Vis./g zupa ar kartupeļu, rīsu 3-6 (200g/51,5 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 3-6 [A01] (80g/111,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Mazsāļtie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/27,8 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar ziedkāpostiem 3-6 (200g/48,0 kcal) Gaļas tefelis 3-6 [A01, A03, A07] (75g/122,9 kcal) Vārītas grūbas 3-5 [A01, A07] (90g/143,3 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (o/e) 3-6 (50g/43,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu ogu dzēriens (avenņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/49,4 kcal) Zivju nūjiņas 3-6 [A01, A03, A04] (80g/128,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķiem (o/e) 3-6 (45g/66,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
24,7	55,3	18,8	495,2	29,4	43,7	14,4	424,6	22,3	44,9	9,5	357,8	23,8	53,4	12,5	418,9	22,0	63,0	13,1	465,6
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/243,2 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeņiem 3-6 [A07] (150g/178,3 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Vinegrets 3-6 (200g/113,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal)				Launags Acepti kartupeļi 3-6 [A07] (130g/132,4 kcal) Biezpiens ar dillēm 1-2 [A07] (40g/50,5 kcal) Kabaču ikri 3-6 [A01] (80g/30,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Citronu tēja 3-6 (200g/13,8 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (p) 3-6 [A07] (170g/97,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)			
9,0	47,8	6,4	282,8	10,2	29,5	10,3	254,5	7,5	31,7	2,2	180,2	12,1	48,9	9,4	327,3	4,7	31,4	2,7	170,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,5000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000			

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
45,1	152,4	33,8	1095,5	48,4	123,8	34,9	1003,9	41,6	137,9	22,4	929,7	45,1	157,8	35,4	1108,9	52,8	158,2	32,0	1137,9
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 15,0000			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			