

## Ēdienkarte nedēļai: 24.06.2024 - 28.06.2024

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

Grupa: 1-2

Otrdiena 25.06.2024				Trešdiena 26.06.2024				Ceturtdiena 27.06.2024				Piektdiena 28.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/6,5 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal)				<b>Brokastis</b> kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) nektarīns 1-2 (60g/25,4 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				<b>Brokastis</b> miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/158,5 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (30g/71,4 kcal)			
7,2	32,9	6,0	211,3	9,2	43,3	10,1	294,2	11,8	39,7	9,4	289,8	9,3	34,4	7,0	237,7
<b>Pusdienas</b> dārzenu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/119,7 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) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/12,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) tefteļi 1-2 [A01, A03, A07] (60g/127,1 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) svaigi gurķi 1-2 (30g/3,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) rabarberu kompots 1-2 (100g/8,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/74,1 kcal) sardeles 1-2 (60g/133,3 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) sautēti kāposti 1-2 [A07] (40g/29,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) rabarberu kompots 1-2 (100g/8,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) zivju kotlete(heks) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/111,9 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/75,4 kcal) svaigu kāpostu-ābolu salāti 1-2 (50g/20,0 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)			
21,4	39,5	10,3	337,3	21,0	38,9	10,5	337,3	14,4	36,9	18,0	369,0	19,4	45,0	9,8	348,8
<b>Launags</b> rauga pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/321,3 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,0 kcal) banāns 1-2 (60g/48,4 kcal)				<b>Launags</b> omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (100g/133,0 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena plācenīsi ar iebiez.pienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/235,7 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/11,7 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				<b>Launags</b> makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (180g/265,8 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) melone 1-2 (75g/40,6 kcal)			
15,8	67,9	10,0	424,7	12,4	16,8	7,8	186,8	18,0	38,1	7,3	278,7	14,7	58,9	10,3	386,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,4 140,3 26,3 973,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,6 99,0 28,4 818,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,2 114,7 34,7 937,5 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,7000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,4 138,3 27,1 972,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

## Ēdienkarte nedēļai: 24.06.2024 - 28.06.2024

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

Grupa: 3-6

Otrdiena 25.06.2024				Trešdiena 26.06.2024				Ceturtdiena 27.06.2024				Piektdiena 28.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) cepumi (fortuna) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				<b>Brokastis</b> kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) nektarīns 3-6 (80g/31,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/177,7 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (35g/80,2 kcal)			
8,6	39,7	7,6	257,5	11,3	53,3	13,5	375,1	14,2	46,4	11,6	346,3	10,6	36,3	8,6	265,7
<b>Pusdienas</b> dārzenu zupa 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) plov ar gaļu 3-6 [A07] (200g/300,6 kcal) svaigi gurķi 3-6 (35g/4,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) rabarberu kompots 3-6 (150g/10,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,2 kcal) sardeles 3-6 (80g/171,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) sautēti kāposti 3-6 [A07] (50g/42,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) rabarberu kompots 3-6 (150g/10,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) zivs mīklā(heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (100g/174,8 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (90g/83,0 kcal) svaigu kāpostu-ābolu salāti 3-6 (50g/20,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)			
25,7	45,7	11,5	391,6	24,8	54,6	14,0	451,6	17,9	43,1	22,5	447,0	25,5	58,1	12,6	449,8
<b>Launags</b> rauga pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/321,3 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)				<b>Launags</b> omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (100g/133,0 kcal) tomātu un papriku salāti 3-6 (50g/14,8 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena plācenīsi ar iebiez.pienu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/235,7 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) ābols 3-6 (80g/43,6 kcal)				<b>Launags</b> vārīti makaroni ar sv. 3-6 [A01, A07] (180g/216,4 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal) melone 3-6 (80g/44,6 kcal)			
16,4	72,4	10,3	447,2	13,5	19,3	8,4	207,1	18,1	39,4	7,4	287,1	14,3	52,1	11,3	366,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,7 157,8 29,4 1096,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,6 127,2 35,9 1033,8 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,2 128,9 41,5 1080,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,4 146,5 32,5 1081,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			