

## Ēdienkarte nedēļai: 08.07.2024 - 12.07.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienā 08.07.2024				Otrdienā 09.07.2024				Trešdienā 10.07.2024				Ceturtdienā 11.07.2024				Piektdienā 12.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kumelišu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas-kukurūzas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,9 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra ar saldētām ogām 1-2 [A07] (200g/158,9 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (25g/88,4 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/143,3 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/37,2 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 1-2 [A01, A07] (37g/115,2 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)			
7,7	39,4	7,4	256,4	10,2	52,0	7,1	306,6	9,8	48,8	9,5	319,8	8,6	40,6	8,5	275,4	9,8	54,5	6,5	314,5
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (200g/128,7 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A07] (160g/122,0 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Mājas desiņa 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Paprika un tomāti (asorti) 3-6 (50g/8,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldo ķiršu dzēriens 1-2 (100g/11,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Dabīgā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sautāti kabači 1-2 [A01] (50g/21,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu augļu dzēriens 1-2 (100g/20,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/47,5 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (kr.) 1-2 [A07] (50g/26,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/48,6 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 1-2 [A01, A03, A04, A07] (50g/114,4 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,9	32,0	10,6	308,3	20,9	37,9	6,9	298,7	21,6	38,6	8,5	320,6	18,0	41,7	8,8	321,3	16,5	56,7	6,0	353,8
<b>Launags</b> Burkānu-kartupeļu pankūkas ar kr. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/248,0 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Āboli 1-2 (54g/28,0 kcal)				<b>Launags</b> Sautētas lēcas ar dārziņiem 1-2 (180g/118,9 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				<b>Launags</b> Maza pica ar dārziņiem 1-2 [A01, A03, A07, A10] (180g/221,8 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal)				<b>Launags</b> Cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/129,0 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (krēj.) 1-2 [A07] (50g/43,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)			
12,6	48,3	9,1	327,7	9,3	26,7	0,9	148,2	8,8	43,1	5,8	258,8	22,8	25,5	8,4	258,3	8,4	14,0	13,1	205,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,2 119,7 27,1 892,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,4 116,6 14,9 753,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,2 130,5 23,8 899,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,4 107,8 25,7 855,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,7 125,2 25,6 873,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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: 08.07.2024 - 12.07.2024

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

Grupa: 1-2 Stāvā

Pirmdienas 08.07.2024				Otrdienas 09.07.2024				Trešdienas 10.07.2024				Ceturtdienas 11.07.2024				Piektdienas 12.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kumelišu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas-kukurūzas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,9 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra ar saldētām ogām 1-2 [A07] (200g/158,9 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (25g/88,4 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/143,3 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/37,2 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 1-2 [A01, A07] (37g/115,2 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)			
7,7	39,4	7,4	256,4	9,9	50,0	7,0	297,0	9,8	48,8	9,5	319,8	8,6	40,6	8,5	275,4	9,8	54,5	6,5	314,5
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/95,3 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A07] (160g/119,2 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Mājas desiņa 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Paprika un tomāti (asorti) 3-6 (50g/8,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldo ķiršu dzēriens 1-2 (100g/11,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Dabīgā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sautāti kabači 1-2 [A01] (50g/21,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu augļu dzēriens 1-2 (100g/20,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/47,5 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (kr.) 1-2 [A07] (50g/26,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/48,6 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 1-2 [A01, A03, A04, A07] (50g/114,4 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
17,4	32,0	8,1	272,1	20,9	37,9	6,9	298,7	21,6	38,6	8,5	320,6	18,0	41,7	8,8	321,3	16,5	56,7	6,0	353,8
<b>Launags</b> Burkānu-kartupeļu pankūkas ar kr. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/248,0 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Āboli 1-2 (57g/29,7 kcal)				<b>Launags</b> Sautētas lēcas ar dārziņiem 1-2 (180g/118,9 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				<b>Launags</b> Maza pica ar dārziņiem 1-2 [A01, A03, A07, A10] (180g/221,8 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal)				<b>Launags</b> Cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/129,0 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (krēj.) 1-2 [A07] (50g/43,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)			
12,6	48,7	9,1	329,4	9,3	26,7	0,9	148,2	8,8	43,1	5,8	258,8	22,8	25,5	8,4	258,3	8,4	14,0	13,1	205,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,7 120,1 24,6 857,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,1 114,6 14,8 743,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,2 130,5 23,8 899,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,4 107,8 25,7 855,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,7 125,2 25,6 873,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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: 08.07.2024 - 12.07.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 08.07.2024				Otrdiena 09.07.2024				Trešdiena 10.07.2024				Ceturtdiena 11.07.2024				Piektdiena 12.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kumelišu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (31g/109,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas-kukurūzas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/157,3 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Barankas 3-6 [A01] (30g/71,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra ar saldētām ogām 3-6 [A07] (200g/158,9 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 3-6 [A01, A07] (46g/143,6 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)			
8,0	42,5	9,2	285,5	10,6	53,7	8,8	330,4	10,1	52,1	9,6	335,1	9,2	47,1	10,2	320,0	11,7	64,1	9,6	387,6
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/158,1 kcal) Kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (180g/186,5 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (49g/5,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Mājas desiņa 3-6 [A01, A03, A07] (80g/136,8 kcal) Apcepti kartupeļi 3-6 [A07] (130g/132,4 kcal) Paprika un tomāti (asorti) 3-6 (50g/8,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldo ķiršu dzēriens 3-6 (150g/24,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Dabīgā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sautāti kabači 3-6 [A01] (50g/26,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu augļu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/57,7 kcal) Vistas gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/93,7 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (kr.) 3-6 [A07] (50g/42,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 3-6 (150g/34,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/94,7 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/140,0 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
29,4	55,1	14,8	480,0	28,5	60,4	10,9	456,5	29,1	57,3	12,3	464,3	24,1	58,9	12,9	454,0	23,0	81,7	10,3	523,7
<b>Launags</b> Burkānu-kartupeļu pankūkas ar kr. 3-6 [A01, A03, A07] (180g/269,1 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (154g/77,2 kcal) Āboli 3-6 (84g/43,8 kcal)				<b>Launags</b> Sautētas lēcas ar dārziņiem 3-6 (180g/154,7 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				<b>Launags</b> Maza pica ar dāržeņiem 3-6 [A01, A03, A07, A10] (180g/221,6 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal)				<b>Launags</b> Cīsiņi 3-6 [A03, A09, A10] (61g/131,5 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (krēj.) 3-6 [A07] (50g/53,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)			
14,6	55,9	11,8	390,1	12,2	34,5	1,2	193,8	9,0	48,0	5,8	278,4	24,3	27,9	9,4	282,8	9,4	21,6	13,6	244,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,0 153,5 35,8 1155,6 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,3 148,6 20,9 980,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,2 157,4 27,7 1077,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,6 133,9 32,5 1056,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,1 167,4 33,5 1155,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

## Ēdienkarte nedēļai: 08.07.2024 - 12.07.2024

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

Grupa: 3-6 Stāvā

Pirmdienas 08.07.2024				Otrdienas 09.07.2024				Trešdienas 10.07.2024				Ceturtdienas 11.07.2024				Piektdienas 12.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kumelišu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (31g/109,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas-kukurūzas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/157,3 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Barankas 3-6 [A01] (30g/71,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra ar saldētām ogām 3-6 [A07] (200g/158,9 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 3-6 [A01, A07] (46g/143,6 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)			
8,0	42,5	9,2	285,5	10,6	53,7	8,8	330,4	10,1	52,1	9,6	335,1	9,2	47,1	10,2	320,0	11,7	64,1	9,6	387,6
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/158,1 kcal) Kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (180g/186,5 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (49g/5,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Mājas desiņa 3-6 [A01, A03, A07] (80g/136,8 kcal) Apcepti kartupeļi 3-6 [A07] (120g/120,1 kcal) Paprika un tomāti (asorti) 3-6 (50g/8,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldo ķiršu dzēriens 3-6 (150g/24,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Dabīgā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sautāti kabači 3-6 [A01] (50g/26,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu augļu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/57,7 kcal) Vistas gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/93,7 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīšiem (kr.) 3-6 [A07] (50g/42,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 3-6 (150g/34,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/94,7 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/140,0 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
29,4	55,1	14,8	480,0	28,1	57,7	10,9	444,2	29,1	57,3	12,3	464,3	24,1	58,9	12,9	454,0	23,0	81,7	10,3	523,7
<b>Launags</b> Burkānu-kartupeļu pankūkas ar kr. 3-6 [A01, A03, A07] (180g/269,1 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (154g/77,2 kcal) Āboli 3-6 (84g/43,8 kcal)				<b>Launags</b> Sautētas lēcas ar dārziņiem 3-6 (180g/154,7 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				<b>Launags</b> Maza pica ar dārziņiem 3-6 [A01, A03, A07, A10] (180g/221,6 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal)				<b>Launags</b> Cīsiņi 3-6 [A03, A09, A10] (61g/131,5 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (krēj.) 3-6 [A07] (50g/53,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)			
14,6	55,9	11,8	390,1	12,2	34,5	1,2	193,8	9,0	48,0	5,8	278,4	24,3	27,9	9,4	282,8	9,4	21,6	13,6	244,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,0 153,5 35,8 1155,6 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,9 145,9 20,9 968,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,2 157,4 27,7 1077,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,6 133,9 32,5 1056,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,1 167,4 33,5 1155,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			