

Ēdienkarte nedēļai: 22.07.2024 - 26.07.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 22.07.2024				Otrdiena 23.07.2024				Trešdiena 24.07.2024				Ceturtdiena 25.07.2024				Piektdiena 26.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/239,8 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Auzu pārslu cepumi 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar rozīnēm 1-2 [A07] (200g/161,7 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/105,0 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal)			
13,8	52,9	7,5	329,9	7,0	49,1	6,9	284,6	10,0	60,9	6,2	332,4	10,4	59,5	7,0	333,8	10,2	42,0	8,0	282,2
Pusdienas Rasoņņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Dabīgā šņicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv.tomātu salāti (kr.) 1-2 [A07] (56g/18,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 1-2 (100g/12,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/111,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Kāpostu salāti ar kons.kukurūzu (o/e) 3-6 (55g/73,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Plūmjū dzēriens 1-2 (100g/20,0 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/50,2 kcal) Griķu plovš ar gaļu 1-2 (160g/195,5 kcal) Mazsāļītie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 1-2 (100g/9,7 kcal)				Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm(krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/67,6 kcal) Vistas aknu kotletes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/126,6 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 1-2 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Plūmjū dzēriens 1-2 (100g/20,0 kcal)				Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 1-2 [A07] (150g/85,9 kcal) Befstroganovs (c/g) ar krējumu 1-2 [A01, A07] (80g/111,2 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (110g/92,2 kcal) Veselības salāti (o/e) 1-2 (55g/52,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,2	37,3	8,6	310,2	21,0	40,8	14,1	375,5	20,7	34,7	6,7	285,8	25,6	43,4	8,9	360,8	20,0	47,6	15,0	409,0
Launags Kanēļsmalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (120g/243,2 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Persiki 1-2 (56g/22,2 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš (krēj.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (100g/199,8 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 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) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)				Launags Dārzenu ragu ar kausēto sieru 1-2 [A07] (180g/128,3 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize ar tomātiem 1-2 [A01, A07] (41g/80,8 kcal)				Launags Piena zupa ar grūbu putr. 1-2 [A01, A07] (200g/127,6 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/66,0 kcal)			
11,9	51,3	7,3	317,1	16,9	25,5	11,6	263,9	7,0	37,2	6,7	229,2	8,3	28,9	7,5	218,8	7,0	31,0	5,0	193,6
Uzturvērtības kopā 45,9 141,5 23,4 957,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,9 115,4 32,6 924,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,7 132,8 19,6 847,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,3 131,8 23,4 913,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,2 120,6 28,0 884,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 22.07.2024 - 26.07.2024

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

Grupa: 1-2 Stāvā 41

Pirmdiena 22.07.2024				Otrdiena 23.07.2024				Trešdiena 24.07.2024				Ceturtdiena 25.07.2024				Piektdiena 26.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/239,8 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Auzu pārslu cepumi 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar rozīnēm 1-2 [A07] (200g/161,7 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/105,0 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal)			
13,8	52,9	7,5	329,9	7,0	49,1	6,9	284,6	10,0	60,9	6,2	332,4	10,4	59,5	7,0	333,8	10,2	42,0	8,0	282,2
Pusdienas Rasoņņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Dabīgā šņicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv.tomātu salāti (kr.) 1-2 [A07] (56g/18,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 1-2 (100g/12,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/111,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Kāpostu salāti ar kons.kukurūzu (o/e) 3-6 (55g/73,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/20,0 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/50,2 kcal) Griķu plovš ar gaļu 1-2 (160g/195,5 kcal) Mazsāļītie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 1-2 (100g/9,7 kcal)				Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm(krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/67,6 kcal) Vistas aknu kotletes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/126,6 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 1-2 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/20,0 kcal)				Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 1-2 [A07] (150g/85,9 kcal) Befstroganovs (c/g) ar krējumu 1-2 [A01, A07] (80g/111,2 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (110g/92,2 kcal) Veselības salāti (o/e) 1-2 (55g/52,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,2	37,3	8,6	310,2	21,0	40,8	14,1	375,5	20,7	34,7	6,7	285,8	25,6	43,4	8,9	360,8	20,0	47,6	15,0	409,0
Launags Kanēļsmalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (120g/243,2 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Persiki 1-2 (56g/22,2 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš (krēj.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (100g/199,8 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 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) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)				Launags Dārzenu ragu ar kausēto sieru 1-2 [A07] (180g/128,3 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize ar tomātiem 1-2 [A01, A07] (41g/80,8 kcal)				Launags Piena zupa ar grūbu putr. 1-2 [A01, A07] (200g/127,6 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/66,0 kcal)			
11,9	51,3	7,3	317,1	16,9	25,5	11,6	263,9	7,0	37,2	6,7	229,2	8,3	28,9	7,5	218,8	7,0	31,0	5,0	193,6
Uzturvērtības kopā 45,9 141,5 23,4 957,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,9 115,4 32,6 924,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,7 132,8 19,6 847,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,3 131,8 23,4 913,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,2 120,6 28,0 884,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 22.07.2024 - 26.07.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 22.07.2024				Otrdiena 23.07.2024				Trešdiena 24.07.2024				Ceturtdiena 25.07.2024				Piektdiena 26.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/283,9 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Auzu pārslu cepumi 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal)				Brokastis Rīsu biežputra ar rozīnēm 3-6 [A07] (200g/169,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				Brokastis Miežu biežputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/126,8 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Kukurūzas biežputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal)			
16,0	61,1	8,1	377,3	7,5	54,8	8,7	325,9	10,3	69,9	8,1	384,7	10,6	61,8	7,7	350,4	10,7	48,9	9,0	320,6
Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/109,9 kcal) Dabīgā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sv.tomātu salāti (kr.) 3-6 [A07] (62g/28,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 3-6 (150g/19,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/61,6 kcal) Gaļas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07, A08] (80g/148,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Kāpostu salāti ar kons.kukurūzu (o/e) 3-6 (55g/73,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/61,2 kcal) Griķu plovš ar gaļu 3-6 (180g/239,2 kcal) Mazsālītie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 3-6 (150g/13,9 kcal)				Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/94,1 kcal) Vistas aknu kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (100g/155,9 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 3-6 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 1-2 [A07] (150g/85,9 kcal) Befstroganovs (c/g) ar krējumu 3-6 [A01, A07] (100g/136,0 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (120g/99,6 kcal) Veselības salāti (o/e) 3-6 (55g/67,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
27,9	59,1	14,7	486,9	27,2	58,7	17,3	509,2	27,4	47,3	8,5	380,8	32,1	62,2	13,2	502,2	26,2	65,9	19,0	548,9
Launags Kanēļsmalkmaizīte 3-6 [A01, A03, A07] (120g/243,2 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš (krēj.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (100g/199,8 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				Launags Vinegrets 3-6 (200g/113,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)				Launags Dārzeņu ragu ar kausēto sieru 3-6 [A07] (200g/135,3 kcal) Rudzu maize ar tomātiem 3-6 [A01, A07] (41g/80,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Piena zupa ar grūbu putr. 3-6 [A01, A07] (200g/142,3 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/78,0 kcal)			
13,6	54,9	8,8	351,2	17,8	29,9	12,5	294,2	8,1	45,6	7,5	273,3	8,5	31,5	7,5	229,1	8,2	34,7	5,8	220,3
Uzturvērtības kopā 57,5 175,1 31,6 1215,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,5 143,4 38,5 1129,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,8 162,8 24,1 1038,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 14,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 51,2 155,5 28,4 1081,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,1 149,5 33,8 1089,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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: 22.07.2024 - 26.07.2024

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

Grupa: 3-6 Stāvā 41

Pirmdiena 22.07.2024				Otrdiena 23.07.2024				Trešdiena 24.07.2024				Ceturtdiena 25.07.2024				Piektdiena 26.07.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/283,9 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Auzu pārslu cepumi 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar rozīnēm 3-6 [A07] (200g/169,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/126,8 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal)			
16,0	61,1	8,1	377,3	7,5	54,8	8,7	325,9	10,3	69,9	8,1	384,7	10,6	61,8	7,7	350,4	10,7	48,9	9,0	320,6
Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/109,9 kcal) Dabīgā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sv.tomātu salāti (kr.) 3-6 [A07] (62g/28,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 3-6 (150g/19,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/61,6 kcal) Gaļas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07, A08] (80g/148,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Kāpostu salāti ar kons.kukurūzu (o/e) 3-6 (55g/73,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/61,2 kcal) Griķu plovš ar gaļu 3-6 (180g/239,2 kcal) Mazsālītie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 3-6 (150g/13,9 kcal)				Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/94,1 kcal) Vistas aknu kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (100g/155,9 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 3-6 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 1-2 [A07] (150g/85,9 kcal) Befstroganovs (c/g) ar krējumu 3-6 [A01, A07] (100g/136,0 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (120g/99,6 kcal) Veselības salāti (o/e) 3-6 (55g/67,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
27,9	59,1	14,7	486,9	27,2	58,7	17,3	509,2	27,4	47,3	8,5	380,8	32,1	62,2	13,2	502,2	26,2	65,9	19,0	548,9
Launags Kanēļsmalkmaizīte 3-6 [A01, A03, A07] (120g/243,2 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš (krēj.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (100g/199,8 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				Launags Vinegrets 3-6 (200g/113,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)				Launags Dārzeņu ragu ar kausēto sieru 3-6 [A07] (200g/135,3 kcal) Rudzu maize ar tomātiem 3-6 [A01, A07] (41g/80,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Piena zupa ar grūbu putr. 3-6 [A01, A07] (200g/142,3 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/78,0 kcal)			
13,6	54,9	8,8	351,2	17,8	29,9	12,5	294,2	8,1	45,6	7,5	273,3	8,5	31,5	7,5	229,1	8,2	34,7	5,8	220,3
Uzturvērtības kopā 57,5 175,1 31,6 1215,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,5 143,4 38,5 1129,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,8 162,8 24,1 1038,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 14,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 51,2 155,5 28,4 1081,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,1 149,5 33,8 1089,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			