

Ēdienkarte nedēļai: 29.07.2024 - 02.08.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 29.07.2024				Otrdiena 30.07.2024				Trešdiena 31.07.2024				Ceturtdiena 01.08.2024				Piektdiena 02.08.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi " Bizīte " 1-2 [A01] (30g/96,5 kcal)				Prosas-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/150,4 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Rīsu biezputra 1-2 [A07] (200g/150,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Zoodārzs" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,8 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/10,2 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal)			
11,2	48,9	7,5	304,8	10,0	49,4	6,3	289,0	8,0	45,6	7,6	283,7	6,0	40,2	4,3	219,3	7,6	41,7	7,8	264,7
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/126,0 kcal) Gaļas tefelis (t/m) 1-2 [A01, A03, A07] (60g/117,0 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (90g/123,2 kcal) Burkānu-ābolu salāti (a/e) 1-2 (63g/27,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Malta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01] (70g/80,7 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (90g/119,6 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/20,0 kcal)				Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/112,1 kcal) Vistas aknu kotletes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/126,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/79,1 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 1-2 (55g/24,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/25,2 kcal)				Dārzeņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/50,2 kcal) Cepelīni ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/231,5 kcal) Dārzeņu asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 1-2 (100g/12,8 kcal)				Zivju zupa ar krējumu 1-2 [A01, A04, A07] (150g/85,7 kcal) Sardeles 1-2 (60g/101,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/79,1 kcal) Sautēti kāposti 1-2 (60g/27,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 1-2 (100g/12,8 kcal)			
27,7	59,7	12,3	469,0	19,9	43,4	8,3	332,1	28,2	52,3	9,9	414,7	21,7	38,1	10,7	337,6	20,9	37,6	12,9	353,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Sautēti dārzeni ar ziedkāpostiem 1-2 [A07] (170g/122,9 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)				Dārzeņu kotletes ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/295,7 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Biezpiena pudiņš ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (140g/169,4 kcal) Ķīselis no sulas 1-2 [A01] (150g/60,3 kcal)				Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/239,8 kcal) Kefirs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Biezpiena sierīš "Mazulis" 1-2 [A07] (40g/107,8 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
4,6	32,4	3,1	174,8	9,9	43,9	10,0	305,4	14,8	36,3	4,5	229,7	14,2	38,8	9,0	291,5	6,8	26,2	7,1	196,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
43,5	141,0	22,9	948,6	39,8	136,7	24,6	926,5	51,0	134,2	22,0	928,1	41,9	117,1	24,0	848,4	35,3	105,5	27,8	814,3
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,9000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,3000			
(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)				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			

Ēdienkarte nedēļai: 29.07.2024 - 02.08.2024

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

Grupa: 1-2 Stāvā 41

Pirmdiena 29.07.2024				Otrdiena 30.07.2024				Trešdiena 31.07.2024				Ceturtdiena 01.08.2024				Piektdiena 02.08.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi " Bizīte " 1-2 [A01] (30g/96,5 kcal)				Prosas-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/150,4 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Rīsu biezputra 1-2 [A07] (200g/150,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Zoodārzs" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,8 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/10,2 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal)			
11,2	48,9	7,5	304,8	10,0	49,4	6,3	289,0	8,0	45,6	7,6	283,7	6,0	40,2	4,3	219,3	7,6	41,7	7,8	264,7
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/126,0 kcal) Gaļas tefelis (t/m) 1-2 [A01, A03, A07] (60g/117,0 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (90g/123,2 kcal) Burkānu-ābolu salāti (a/e) 1-2 (63g/27,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Malta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01] (70g/80,7 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (90g/119,6 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/20,0 kcal)				Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/112,1 kcal) Vistas aknu kotletes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/126,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/79,1 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 1-2 (55g/24,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/25,2 kcal)				Dārzeņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/50,2 kcal) Cepelīni ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/231,5 kcal) Dārzeņu asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 1-2 (100g/12,8 kcal)				Zivju zupa ar krējumu 1-2 [A01, A04, A07] (150g/85,7 kcal) Sardeles 1-2 (60g/101,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/79,1 kcal) Sautēti kāposti 1-2 (60g/27,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 1-2 (100g/12,8 kcal)			
27,7	59,7	12,3	469,0	19,9	43,4	8,3	332,1	28,2	52,3	9,9	414,7	21,7	38,1	10,7	337,6	20,9	37,6	12,9	353,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Sautēti dārzeni ar ziedkāpostiem 1-2 [A07] (170g/122,9 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)				Dārzeņu kotletes ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/295,7 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Biezpiena pudiņš ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (140g/169,4 kcal) Ķīselis no sulas 1-2 [A01] (150g/60,3 kcal)				Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/239,8 kcal) Kefirs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Biezpiena sierīš "Mazulis" 1-2 [A07] (40g/107,8 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
4,6	32,4	3,1	174,8	9,9	43,9	10,0	305,4	14,8	36,3	4,5	229,7	14,2	38,8	9,0	291,5	6,8	26,2	7,1	196,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
43,5	141,0	22,9	948,6	39,8	136,7	24,6	926,5	51,0	134,2	22,0	928,1	41,9	117,1	24,0	848,4	35,3	105,5	27,8	814,3
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,9000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,3000			
(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)				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			

Ēdienkarte nedēļai: 29.07.2024 - 02.08.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 29.07.2024				Otrdiena 30.07.2024				Trešdiena 31.07.2024				Ceturtdiena 01.08.2024				Piektdiena 02.08.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/162,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi " Bizīte " 3-6 [A01] (35g/112,6 kcal)				Prosas-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/154,2 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Zoodārzs" 3-6 [A01] (15g/48,3 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,4 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/13,5 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal)			
11,5	51,8	9,3	333,6	10,2	55,2	7,2	321,7	8,5	53,3	9,4	333,8	6,7	47,0	5,4	258,8	7,8	44,3	9,5	291,6
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/148,6 kcal) Gaļas teftelis (t/m) 3-6 [A01, A03, A07] (80g/164,5 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkānu-ābolu salāti (a/e) 3-6 (69g/27,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Befstroganovs ar v/g.(ar krēj.) 3-6 [A01, A07] (100g/125,4 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (100g/116,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,4 kcal)				Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/127,0 kcal) Vistas aknu kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (100g/155,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 3-6 (55g/29,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,1 kcal)				Dārzenu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/61,2 kcal) Cepelīni ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (210g/302,5 kcal) Dārzenu asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 3-6 (150g/19,6 kcal)				Zivju zupa ar krējumu 3-6 [A01, A04, A07] (200g/105,4 kcal) Sardeles 3-6 (80g/134,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A07] (60g/46,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 3-6 (150g/19,6 kcal)			
36,8	78,0	15,7	612,0	23,3	49,5	11,9	403,4	34,1	60,0	12,5	491,0	27,7	49,7	14,1	438,1	26,4	44,6	19,0	456,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Sautēti dārzeņi ar ziedkāpostiem 3-6 [A07] (200g/143,1 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (17g/39,8 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				Dārzenu kotletes ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/302,5 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Biezpiena pudiņš ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (140g/186,1 kcal) Ķīselis no sulas 3-6 [A01] (200g/67,9 kcal)				Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/283,9 kcal) Kefirs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Biezpiena sieriņš "Mazulis" 3-6 [A07] (40g/107,8 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
6,2	41,6	4,0	225,8	10,2	46,3	10,0	315,5	15,0	40,9	4,7	254,0	17,9	47,4	11,1	360,1	8,7	33,9	8,2	244,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
54,5	171,4	29,0	1171,4	43,7	151,0	29,1	1040,6	57,6	154,2	26,6	1078,8	52,3	144,1	30,6	1057,0	42,9	122,8	36,7	992,0
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,9000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,8000			
(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			

Ēdienkarte nedēļai: 29.07.2024 - 02.08.2024

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

Grupa: 3-6 Stāvā 41

Pirmdiena 29.07.2024				Otrdiena 30.07.2024				Trešdiena 31.07.2024				Ceturtdiena 01.08.2024				Piektdiena 02.08.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi " Bizīte " 3-6 [A01] (35g/112,6 kcal)				Prosas-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/154,2 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Zoodārzs" 3-6 [A01] (15g/48,3 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,4 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/13,5 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal)			
11,6	52,0	9,4	335,6	10,2	55,2	7,2	321,7	8,5	53,3	9,4	333,8	6,7	47,0	5,4	258,8	7,8	44,3	9,5	291,6
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/151,5 kcal) Gaļas teftelis (t/m) 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,7 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkānu-ābolu salāti (a/e) 3-6 (69g/27,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Befstroganovs ar v/g.(ar krēj.) 3-6 [A01, A07] (100g/125,4 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (100g/116,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,4 kcal)				Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/127,0 kcal) Vistas aknu kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (100g/155,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 3-6 (55g/29,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,1 kcal)				Dārzenu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/61,2 kcal) Cepelīni ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (210g/302,5 kcal) Dārzenu asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 3-6 (150g/19,6 kcal)				Zivju zupa ar krējumu 3-6 [A01, A04, A07] (200g/105,4 kcal) Sardeles 3-6 (80g/134,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A07] (60g/46,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 3-6 (150g/19,6 kcal)			
33,6	77,8	15,2	592,1	23,3	49,5	11,9	403,4	34,1	60,0	12,5	491,0	27,7	49,7	14,1	438,1	26,4	44,6	19,0	456,2
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Sautēti dārzeņi ar ziedkāpostiem 3-6 [A07] (200g/130,0 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				Dārzenu kotletes ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/302,5 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Biezpiena pudiņš ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (140g/186,1 kcal) Ķīselis no sulas 3-6 [A01] (200g/67,9 kcal)				Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/283,9 kcal) Kefirs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Biezpiena sieriņš "Mazulis" 3-6 [A07] (40g/107,8 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
6,2	40,0	4,0	219,7	10,2	46,3	10,0	315,5	15,0	40,9	4,7	254,0	17,9	47,4	11,1	360,1	8,7	33,9	8,2	244,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
51,4	169,8	28,6	1147,4	43,7	151,0	29,1	1040,6	57,6	154,2	26,6	1078,8	52,3	144,1	30,6	1057,0	42,9	122,8	36,7	992,0
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,9000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,8000			
(22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)				(22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)				(22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)				(22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)				(22-44) (97-176) (29-52) (880-1170)			
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			