

Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 06.09.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 02.09.2024				Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024				Piektdiena 06.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/61,0 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 1-2 [A01, A07] (35g/77,2 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) kumelītes zaļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) arbūzs 1-2 (60g/23,3 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,5 kcal)				Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)			
7,9	34,0	6,5	228,0	10,2	40,7	10,7	298,2	7,1	37,1	8,9	253,5	10,7	42,7	8,8	288,7	7,5	42,3	6,2	250,3
Pusdienas dārzenu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/116,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/74,9 kcal) burkānu un sieru salāti 1-2 [A07] (60g/50,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) sardeles 1-2 (60g/133,3 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/74,9 kcal) sautēti kāposti 1-2 [A07] (40g/29,2 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas rasolņiks ar krēj. 1-2 [A01, A07] (150g/67,9 kcal) kartupeļu veltņi ar gaļas pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/227,0 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju-ābolu kompots 1-2 (100g/13,4 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) vistas gaļas tefteļi 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) rīsi vārtīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) zivju kotlete(saida) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/108,8 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (70g/58,6 kcal) biesu salāti 1-2 (40g/21,5 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (40g/14,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 1-2 (100g/18,0 kcal)			
23,3	40,3	14,1	383,4	14,4	37,1	17,7	368,9	20,4	48,0	10,0	367,7	20,6	41,3	11,2	351,4	19,3	42,9	9,3	334,9
Launags rauga pankūkas ar iebiez. pienu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/362,3 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) melone 1-2 (60g/34,1 kcal)				Launags biezpiena bitočki ar griķu putr. 1-2 [A01, A03, A07] (140g/258,1 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (180g/249,8 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				Launags dārzenu ragu 1-2 [A07] (180g/101,9 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags biezpiena massa ar krējumu 1-2 [A07] (90g/96,5 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/48,3 kcal) baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)			
17,0	78,4	8,0	452,7	17,0	35,4	10,7	298,5	15,5	40,4	11,9	329,8	5,0	24,8	3,3	150,8	15,5	17,6	7,1	189,8
Uzturvērtības kopā 48,2 152,7 28,6 1064,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 41,6 113,2 39,1 965,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 43,0 125,5 30,8 951,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 36,3 108,8 23,3 790,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 42,3 102,8 22,6 775,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 06.09.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 02.09.2024				Otrdiena 03.09.2024				Trešdiena 04.09.2024				Ceturtdiena 05.09.2024				Piektdiena 06.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) mafīni (50g/0,0 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/64,9 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 3-6 [A01, A07] (60g/130,3 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) arbūzs 3-6 (80g/31,1 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal) banāns 3-6 (80g/66,4 kcal)				Brokastis prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) cepumi (fortuna) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)			
6,9	25,6	7,3	197,4	12,2	53,3	13,2	377,9	8,7	48,2	12,1	332,6	13,1	51,9	11,1	354,5	9,0	52,4	7,9	310,5
Pusdienas dārzenu zupa 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) burkānu un sieru salāti 3-6 [A07] (60g/51,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/35,5 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 3-6 [A07] (200g/87,1 kcal) sardeles 3-6 (80g/171,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) sautēti kāposti 3-6 [A07] (50g/42,7 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/16,5 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) kartupeļu veltņi ar gaļas pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/275,5 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/22,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju-ābolu kompots 3-6 (150g/18,5 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) vistas gaļas teftelji 3-6 [A01, A03, A07] (80g/160,2 kcal) rīsi vārtīti 3-6 [A07] (90g/120,7 kcal) kons. gurķi 3-6 (38g/8,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,6 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 3-6 [A07] (200g/85,7 kcal) zivju kotlete(saida) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/136,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (90g/83,0 kcal) biesu salāti 3-6 (50g/27,8 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (50g/18,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 3-6 (150g/21,3 kcal)			
27,1	48,3	15,4	442,9	18,0	46,4	22,4	459,8	26,8	55,3	12,6	442,7	24,8	55,3	12,8	443,7	24,6	54,7	11,9	424,8
Launags rauga pankūkas ar iebiez.pienu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/362,3 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) melone 3-6 (80g/45,4 kcal)				Launags biezpiena bitočki ar griķu putr. 3-6 [A01, A03, A07] (140g/270,4 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (200g/276,1 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags dārzenu ragu 3-6 [A07] (150g/82,7 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags biezpiena massa ar krējumu 3-6 [A07] (100g/107,7 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) baltmaize 3-6 [A01] (30g/90,0 kcal)			
17,5	82,9	8,2	472,8	17,2	39,6	12,0	326,5	18,6	45,4	14,0	381,1	5,2	27,4	2,9	154,9	18,2	28,6	8,8	259,7
Uzturvērtības kopā 51,5 156,8 30,9 1113,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 47,4 139,3 47,6 1164,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 54,1 148,9 38,7 1156,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 43,1 134,6 26,8 953,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 51,8 135,7 28,6 995,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
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				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			