

# Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 06.09.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

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
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (200g/56,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (25g/59,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/144,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,9 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (22g/56,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu+rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/165,9 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (10g/45,3 kcal)			
9,4	30,6	8,2	233,2	7,0	34,5	8,1	234,3	10,3	40,6	7,8	270,7	9,9	36,3	8,3	253,3	6,1	33,1	8,3	223,0
<b>Pusdienas</b> Lauku zupa 1-2 [A01, A07] (150g/58,2 kcal) Azu tatāru gaumē(ar cūkg.) 1-2 [A01, A07] (150g/188,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (50g/25,6 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Puķu kāpostu zupa ar papriku 1-2 [A07] (150g/38,8 kcal) Cepelīni ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (130g/260,2 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 1-2 (50g/14,0 kcal) Apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/22,2 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/87,3 kcal) Gaļas tefteli tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (80g/133,7 kcal) Vārtīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Sv.gurķu+tomātu salāti 1-2 [A07] (50g/19,5 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar graudziniem 1-2 [A01] (150g/70,6 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 1-2 [A01, A03, A07] (60g/152,2 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Svaigu kāpostu, ābolu salāti ar eļļu (1-2) (50g/27,5 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 1-2 (100g/17,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/151,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (50g/13,9 kcal) Žāvētas dzērvenes+ rozīnes dzēriens 1-2 (100g/50,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
21,3	44,1	9,3	348,0	25,3	42,7	11,7	382,0	24,3	59,6	13,3	466,7	25,4	61,3	12,3	462,7	23,8	53,7	11,9	422,5
<b>Launags</b> Omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (90g/108,0 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Kumelišu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/32,6 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/231,4 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A07] (50g/46,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/7,8 kcal) Arbūzi 1-6 (60g/23,6 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenu ragu ar krējumu 1-2 [A01, A07] (180g/107,7 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Persiki 1-2 (60g/23,8 kcal)				<b>Launags</b> Karstā sviestmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (58g/120,3 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,0 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 1-2 (62g/41,8 kcal)			
10,6	25,2	6,6	202,7	22,5	40,6	8,9	319,8	5,1	31,3	6,2	201,8	5,3	34,5	3,2	188,0	8,6	47,8	5,2	268,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,3 99,9 24,1 783,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,8 117,8 28,7 936,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,7 131,5 27,3 939,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,6 132,1 23,8 904,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,5 134,6 25,4 913,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

# Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 06.09.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

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
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/206,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/7,8 kcal) Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/97,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (40g/99,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/201,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/56,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (32g/80,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu+rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/229,6 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)			
12,5	42,5	11,5	327,3	8,5	43,3	11,9	311,6	14,0	58,5	11,1	387,9	12,6	47,5	11,5	337,9	8,1	51,7	11,9	335,3
<b>Pusdienas</b> Lauku zupa 3-6 [A01, A07] (200g/95,6 kcal) Azu tatāru gaumē(ar cūkg.) 3-6 [A01, A07] (200g/239,1 kcal) Biešu salāti ar eļļu 3-6 (52g/29,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Puķu kāpostu zupa ar papriku 3-6 [A07] (200g/48,3 kcal) Cepelīni ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/336,9 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 3-6 (50g/14,0 kcal) Apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/25,9 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/83,1 kcal) Gaļas tefeli tomātu mercē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/183,0 kcal) Vārtīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Sv.gurķu+tomātu salāti 3-6 [A07] (55g/21,4 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/27,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar graudziniem 3-6 [A01] (200g/79,1 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07] (80g/182,0 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (3-6) (50g/25,8 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 3-6 (150g/24,4 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/197,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/13,9 kcal) Žāvētu augļu dzēriens (dzērvenes) 3-6 (150g/38,4 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
27,0	56,8	12,0	445,7	30,2	52,7	16,4	483,7	29,7	66,5	17,4	550,8	29,2	71,9	16,5	556,7	27,9	63,7	16,4	523,7
<b>Launags</b> Omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/138,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (200g/7,8 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (140g/275,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/55,0 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A07] (55g/64,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Arbūzi 1-6 (80g/29,8 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenu ragu ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/120,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				<b>Launags</b> Karstā sviestmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (64g/131,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (150g/93,0 kcal) Sula 3-6 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 3-6 (100g/62,1 kcal)			
13,3	28,2	8,3	241,8	24,8	48,7	9,8	372,1	6,7	40,7	9,8	282,4	5,8	40,2	3,1	212,4	10,4	58,1	6,6	330,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,8 127,5 31,8 1014,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 63,5 144,7 38,1 1167,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,4 165,7 38,3 1221,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,6 159,6 31,1 1107,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,4 173,5 34,9 1189,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			