

Ēdienkarte nedēļai: 02.09.2024 - 06.09.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi " Bizīte " 1-2 [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 1-2 [A07] (200g/157,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 1-2 [A01, A07] (23g/86,7 kcal) Plūmes 1-2 (52g/23,4 kcal)				Brokastis Rīsu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/155,7 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal)			
11,2	45,7	9,5	308,5	13,0	51,5	10,4	347,1	6,8	46,7	5,3	251,7	9,3	47,3	10,2	314,2	11,0	45,5	9,7	316,6
Pusdienas Rīsu, kartupeļu zupa 1-2 (150g/54,4 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/139,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Kāpostu salāti ar papriku (a/e) 1-2 (50g/22,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas Sojanka ar krējumu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (150g/67,5 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/107,4 kcal) Vāriņi griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/121,2 kcal) Mazsāļtie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/27,6 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/105,0 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 1-2 [A01, A03] (60g/108,9 kcal) Kartupeļu-brokoļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,1 kcal) Dārzenų asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/27,0 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (o/e) 1-2 (50g/48,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Zivs ar dārzeņiem 1-2 [A04, A07] (80g/77,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/21,2 kcal)			
22,2	44,6	7,7	339,7	22,5	44,8	8,6	354,1	23,8	46,3	9,5	359,4	22,2	51,5	12,4	410,4	17,6	35,5	6,8	276,4
Launags Kanēļsmalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (140g/224,7 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal) Konfektes (gab) 3-6 (1g/0,0 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biešu ikri 1-2 [A07] (50g/29,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Omlete ar desiņu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (128g/155,2 kcal) Rudzu maize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/57,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal)				Launags Sautēti kabači ar dārzeņiem 1-2 [A01] (180g/48,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Biezpiena sierīšs "Mazulis" 1-2 [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (10g/7,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
8,0	47,2	4,1	253,2	4,3	26,0	3,4	150,8	14,2	19,2	14,1	259,7	3,4	14,7	1,1	81,2	4,0	26,4	5,2	164,5
Uzturvērtības kopā 41,4 137,5 21,3 901,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,6000 (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 39,8 122,3 22,4 852,0 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 44,8 112,2 28,9 870,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (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 34,9 113,5 23,7 805,8 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				Uzturvērtības kopā 32,6 107,4 21,7 757,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,6000 (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: 02.09.2024 - 06.09.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 02.09.2024				Otrdienas 03.09.2024				Trešdienas 04.09.2024				Ceturtdienas 05.09.2024				Piektdienas 06.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi " Bizīte " 3-6 [A01] (35g/112,6 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 3-6 [A07] (200g/163,8 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/93,2 kcal) Plūmes 3-6 (80g/36,0 kcal)				Brokastis Rīsu-uzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal)			
11,8	50,1	9,9	331,2	14,2	56,7	13,4	401,6	7,0	52,5	6,2	284,2	9,9	53,7	10,4	342,6	12,2	49,3	12,2	358,4
Pusdienas Rīsu, kartupeļu zupa 3-6 (200g/69,0 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/164,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Kāpostu salāti ar papriku (a/e) 3-6 (50g/26,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Sojanka ar krējumu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/77,1 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/137,6 kcal) Vāriņi griķi (gar.) 3-6 [A07] (100g/149,1 kcal) Mazsāļtie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/47,0 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/33,6 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/109,0 kcal) Cepts vistas romšteks ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (80g/157,7 kcal) Kartupeļu-brokoļu biezenis 3-6 [A07] (110g/81,7 kcal) Dārzenų assorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/30,6 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,5 kcal) Gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/133,3 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (o/e) 3-6 (50g/63,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Zivs ar dārzeņiem 3-6 [A04, A07] (120g/86,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/27,7 kcal)			
29,8	62,1	10,3	470,3	29,1	55,9	11,2	452,3	29,6	56,5	9,4	433,8	29,1	71,1	16,2	552,8	22,0	54,1	9,6	398,5
Launags Kanēļsmalkmaizīte 3-6 [A01, A03, A07] (140g/249,6 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal) Konfektes (gab) 3-6 (1g/0,0 kcal)				Launags Vinigrets 3-6 (200g/113,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Omlete ar desiņu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (136g/185,0 kcal) Rudzu maize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/84,2 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal)				Launags Sautēti kabači ar dārzeņiem 3-6 [A01] (180g/49,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Kumelišu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Biezpiena sieriņš "Mazulis" 3-6 [A07] (40g/107,8 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (15g/11,1 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
8,9	56,1	4,4	292,5	7,5	33,5	2,2	185,4	15,2	22,2	18,8	318,8	4,2	20,2	1,3	108,9	4,6	33,5	5,4	194,8
Uzturvērtības kopā 50,5 168,3 24,6 1094,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,0000 (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 50,8 146,1 26,8 1039,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (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 51,8 131,2 34,4 1036,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 43,2 145,0 27,9 1004,3 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				Uzturvērtības kopā 38,8 136,9 27,2 951,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			