

## Ēdienkarte nedēļai: 05.08.2024 - 09.08.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 05.08.2024				Otrdienas 06.08.2024				Trešdienas 07.08.2024				Ceturtdienas 08.08.2024				Piektdienas 09.08.2024			
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] (200g/157,4 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi " Bizīte " 1-2 [A01] (30g/96,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/163,2 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/105,0 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (47g/123,8 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Kviešu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,7 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal)			
12,2	44,3	9,0	309,1	7,9	55,8	5,6	296,7	10,4	47,7	11,3	329,9	9,3	50,3	6,8	290,0	6,1	27,2	4,5	173,5
<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/101,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti (o/e) 1-2 (50g/48,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rīsu, kartupeļu zupa 1-2 (150g/54,4 kcal) Dārzenu ragu (v/g) 1-2 [A07] (170g/134,9 kcal) Mazsāļtie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/20,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/106,3 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/112,8 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Vitamīnu salāti 1-2 (65g/24,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis 1-2 [A01] (100g/21,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Makaroni (gamīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 1-2 (50g/18,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 1-2 (100g/22,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Zivju kotlete 1-2 [A01, A03, A04] (60g/112,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 1-2 [A07] (61g/26,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,3	38,4	12,0	345,1	16,3	29,3	6,4	239,7	24,7	48,3	8,9	375,9	23,4	46,2	9,1	362,3	18,8	50,2	8,2	353,6
<b>Launags</b> Omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/135,9 kcal) Sv. tomāti 1-2 (43g/6,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena bitočki ar griķu put. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/227,1 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dārzeniņiem 1-2 [A01] (180g/48,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeni ar ziedkāpostiem 1-2 [A07] (170g/105,5 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (200g/132,7 kcal) Graudziņi ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (25g/117,9 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)			
12,5	21,3	7,8	202,9	21,0	32,5	9,5	291,2	6,5	14,4	4,2	123,2	5,6	27,5	3,2	162,0	9,6	40,3	8,8	276,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,0 104,0 28,8 857,1 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,2 117,6 21,5 827,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,6 110,4 24,4 829,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,3 124,0 19,1 814,3 Sāls(g): 2,0000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,5 117,7 21,5 804,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (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: 05.08.2024 - 09.08.2024

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

Grupa: 1-2 Stāvā 41

Pirmdiena 05.08.2024				Otrdiena 06.08.2024				Trešdiena 07.08.2024				Ceturtdiena 08.08.2024				Piektdiena 09.08.2024			
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] (200g/157,4 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi " Bizīte " 1-2 [A01] (30g/96,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/163,2 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/105,0 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (47g/123,8 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Kviešu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,7 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal)			
12,2	44,3	9,0	309,1	7,9	55,8	5,6	296,7	10,4	47,7	11,3	329,9	9,3	50,3	6,8	290,0	6,1	27,2	4,5	173,5
<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/101,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti (o/e) 1-2 (50g/48,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rīsu, kartupeļu zupa 1-2 (150g/54,4 kcal) Dārzeņu ragu (v/g) 1-2 [A07] (170g/134,9 kcal) Mazsāļtie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/20,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/106,3 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/112,8 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Vitamīnu salāti 1-2 (65g/24,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis 1-2 [A01] (100g/21,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Makaroni (gamīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 1-2 (50g/18,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 1-2 (100g/22,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Zivju kotlete 1-2 [A01, A03, A04] (60g/112,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 1-2 [A07] (61g/26,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,3	38,4	12,0	345,1	16,3	29,3	6,4	239,7	24,7	48,3	8,9	375,9	23,4	46,2	9,1	362,3	18,8	50,2	8,2	353,6
<b>Launags</b> Omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/135,9 kcal) Sv. tomāti 1-2 (43g/6,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena bitočki ar griķu put. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/227,1 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dārzeni 1-2 [A01] (180g/48,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeni ar ziedkāpostiem 1-2 [A07] (170g/105,5 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (200g/132,7 kcal) Graudziņi ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (25g/117,9 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)			
12,5	21,3	7,8	202,9	21,0	32,5	9,5	291,2	6,5	14,4	4,2	123,2	5,6	27,5	3,2	162,0	9,6	40,3	8,8	276,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,0 104,0 28,8 857,1 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,2 117,6 21,5 827,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,6 110,4 24,4 829,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,3 124,0 19,1 814,3 Sāls(g): 2,0000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,5 117,7 21,5 804,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (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: 05.08.2024 - 09.08.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 05.08.2024				Otrdiena 06.08.2024				Trešdiena 07.08.2024				Ceturtdiena 08.08.2024				Piektdiena 09.08.2024			
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/161,2 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/54,3 kcal) Cepumi " Bizīte " 3-6 [A01] (35g/112,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/167,4 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/126,8 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (62g/158,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Kviešu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal)			
12,3	47,3	9,9	328,1	8,3	63,8	6,7	337,1	12,4	56,9	13,5	394,0	9,6	56,2	7,5	322,4	6,3	29,0	5,3	187,9
<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/81,6 kcal) Gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/126,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti (o/e) 3-6 (50g/48,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rīsu, kartupeļu zupa 3-6 (200g/69,0 kcal) Dārzeņu ragu (v/g) 3-6 [A07] (180g/160,1 kcal) Mazsāļtie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Plūmjū dzēriens 3-6 (150g/29,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/120,2 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/137,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Vitamīnu salāti 3-6 (68g/35,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis 3-6 [A01] (150g/30,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/133,3 kcal) Makaroni (gamīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (50g/58,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 3-6 (150g/29,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/109,9 kcal) Cepta zivs 3-6 [A01, A04] (80g/96,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 3-6 [A07] (60g/29,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
26,2	49,1	15,4	442,4	22,6	47,3	8,0	360,1	31,8	58,1	11,9	472,9	29,2	61,9	16,3	513,9	24,5	68,7	12,9	498,8
<b>Launags</b> Omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/135,9 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena bitočki ar griķu put. 3-6 [A01, A03, A07] (150g/227,1 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dāržeņiem 3-6 [A01] (180g/49,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Kefirs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dāržeņi ar ziedkāpostiem 3-6 [A07] (200g/125,1 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/147,4 kcal) Graudziņi ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (28g/117,9 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)			
13,6	30,5	8,1	246,8	21,9	36,9	10,4	321,5	8,8	20,3	5,9	172,1	6,5	31,2	3,9	184,9	10,5	45,3	9,6	307,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,1 126,9 33,4 1017,3 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,8 148,0 25,1 1018,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,0 135,3 31,3 1039,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,3 149,3 27,7 1021,2 Sāls(g): 2,0000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,3 143,0 27,8 994,2 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			

## Ēdienkarte nedēļai: 05.08.2024 - 09.08.2024

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

Grupa: 3-6 Stāvā 41

Pirmdiena 05.08.2024				Otrdiena 06.08.2024				Trešdiena 07.08.2024				Ceturtdiena 08.08.2024				Piektdiena 09.08.2024			
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/161,2 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi " Bizīte " 3-6 [A01] (35g/112,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/167,4 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/126,8 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (62g/158,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Kviešu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal)			
12,6	47,6	10,0	332,3	8,3	63,8	6,7	337,1	12,4	56,9	13,5	394,0	9,6	56,2	7,5	322,4	6,3	29,0	5,3	187,9
<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,5 kcal) Gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/126,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti (o/e) 3-6 (50g/63,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rīsu, kartupeļu zupa 3-6 (200g/69,0 kcal) Dārzenu ragu (v/g) 3-6 [A07] (180g/160,1 kcal) Mazsāļtie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Plūmjū dzēriens 3-6 (150g/29,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/120,2 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/137,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Vitamīnu salāti 3-6 (68g/35,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu ogu ķīselis 3-6 [A01] (150g/30,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/133,3 kcal) Makaroni (gamīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (50g/58,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 3-6 (150g/29,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/109,9 kcal) Cepta zivs 3-6 [A01, A04] (80g/96,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 3-6 [A07] (60g/29,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
26,2	49,1	16,6	452,7	22,6	47,3	8,0	360,1	31,8	58,1	11,9	472,9	29,2	61,9	16,3	513,9	24,5	68,7	12,9	498,8
<b>Launags</b> Omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/135,9 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena bitočki ar griķu put. 3-6 [A01, A03, A07] (150g/227,1 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dārzeniem 3-6 [A01] (180g/49,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Kefirs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeni ar ziedkāpostiem 3-6 [A07] (200g/125,1 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/147,4 kcal) Graudziņi ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (28g/117,9 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)			
13,6	30,5	8,1	246,8	21,9	36,9	10,4	321,5	8,8	20,3	5,9	172,1	6,5	31,2	3,9	184,9	10,5	45,3	9,6	307,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,4 127,2 34,7 1031,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,8 148,0 25,1 1018,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,0 135,3 31,3 1039,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,3 149,3 27,7 1021,2 Sāls(g): 2,0000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,3 143,0 27,8 994,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			