

## Ēdienkarte nedēļai: 12.08.2024 - 16.08.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 12.08.2024				Otrdienas 13.08.2024				Trešdienas 14.08.2024				Ceturtdienas 15.08.2024				Piektdienas 16.08.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-griķu biezputra 1-2 [A07] (200g/170,3 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,8 kcal) Rīvīti burkāni ar cukuru 1-2 (50g/20,6 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra ar kons.augļiem 1-2 [A07] (200g/171,9 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (150g/117,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)			
6,4	38,7	9,0	252,6	8,1	47,7	8,1	294,3	13,5	58,0	11,4	386,3	9,6	42,2	6,2	256,8	11,8	60,8	10,7	383,3
<b>Pusdienas</b> Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/94,0 kcal) Bitoči 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Dārzenų asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu augļu dzēriens 1-2 (100g/20,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/112,1 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/157,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (100g/81,4 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 1-2 (55g/24,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/25,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,5 kcal) Plovs ar gaļu 1-2 [A07] (150g/199,5 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (57g/18,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A07] (170g/156,0 kcal) Biešu salāti (a/e) 1-2 (50g/29,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/23,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar zivju frikadelēm( krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/67,6 kcal) Ceptas vistas nageti 1-2 [A01, A03] (60g/126,8 kcal) Kartupeļi (vārīti) ar sviestu 1-2 [A07] (110g/104,8 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (o/e) 1-2 (50g/47,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
25,7	46,3	11,9	397,9	27,1	51,6	11,9	424,9	19,6	38,8	7,8	310,3	19,6	37,2	6,4	286,0	24,5	52,4	13,9	436,0
<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (170g/232,0 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīši ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/233,6 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenų salāti ar krējumu 1-2 [A03, A07, A10] (170g/205,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				<b>Launags</b> Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/239,8 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A07] (59g/111,2 kcal) Augļu salāti 1-2 (50g/34,4 kcal) Kumeliņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)			
11,4	44,4	9,7	310,0	21,9	34,9	7,4	282,6	6,2	29,6	10,6	238,5	11,6	45,3	6,0	276,8	7,1	26,8	3,0	155,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,5 129,4 30,6 960,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (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> 57,1 134,2 27,4 1001,8 Sāls(g): 1,0000 ; 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> 39,3 126,4 29,8 935,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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> 40,8 124,7 18,6 819,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,6000 (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> 43,4 140,0 27,6 974,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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: 12.08.2024 - 16.08.2024

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

Grupa: 1-2 Stāvā 41

Pirmdienā 12.08.2024				Otrdienā 13.08.2024				Trešdienā 14.08.2024				Ceturtdienā 15.08.2024				Piektdienā 16.08.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-griķu biezputra 1-2 [A07] (200g/170,3 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,8 kcal) Rīvīti burkāni ar cukuru 1-2 (50g/20,6 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra ar kons.augļiem 1-2 [A07] (200g/171,9 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (150g/117,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)			
6,4	38,7	9,0	252,6	8,1	47,7	8,1	294,3	13,5	58,0	11,4	386,3	9,6	42,2	6,2	256,8	11,8	60,8	10,7	383,3
<b>Pusdienas</b> Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/94,0 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Dārzenų asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu augļu dzēriens 1-2 (100g/20,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/112,1 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/157,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (100g/81,4 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 1-2 (55g/24,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/25,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,5 kcal) Plovs ar gaļu 1-2 [A07] (150g/199,5 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (57g/18,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A07] (170g/156,0 kcal) Biešu salāti (a/e) 1-2 (50g/29,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/23,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar zivju frikadelēm( krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/67,6 kcal) Ceptas vistas nageti 1-2 [A01, A03] (60g/126,8 kcal) Kartupeļi (vārīti) ar sviestu 1-2 [A07] (110g/104,8 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (o/e) 1-2 (50g/47,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
25,7	46,3	11,9	397,9	27,1	51,6	11,9	424,9	19,6	38,8	7,8	310,3	19,6	37,2	6,4	286,0	24,5	52,4	13,9	436,0
<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (170g/232,0 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīši ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/233,6 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenų salāti ar krējumu 1-2 [A03, A07, A10] (170g/205,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				<b>Launags</b> Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/239,8 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A07] (59g/111,2 kcal) Augļu salāti 1-2 (50g/34,4 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)			
11,4	44,4	9,7	310,0	21,9	34,9	7,4	282,6	6,2	29,6	10,6	238,5	11,6	45,3	6,0	276,8	7,1	26,8	3,0	155,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,5 129,4 30,6 960,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (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> 57,1 134,2 27,4 1001,8 Sāls(g): 1,0000 ; 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> 39,3 126,4 29,8 935,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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> 40,8 124,7 18,6 819,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,6000 (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> 43,4 140,0 27,6 974,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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: 12.08.2024 - 16.08.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 12.08.2024				Otrdienas 13.08.2024				Trešdienas 14.08.2024				Ceturtdienas 15.08.2024				Piektdienas 16.08.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/163,2 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,4 kcal) Burkānu salmiņi 3-6 (50g/12,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (15g/48,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra ar kons.augļiem 3-6 [A07] (200g/186,8 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (200g/134,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (3g/10,7 kcal)			
6,6	41,7	10,4	275,8	8,3	52,3	8,9	322,0	14,8	66,3	14,7	456,9	10,0	42,6	8,1	279,7	10,2	52,0	9,8	332,2
<b>Pusdienas</b> Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/109,7 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu augļu dzēriens 3-6 (150g/25,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/127,0 kcal) Sautēta vista (gab.) 3-6 (90g/118,5 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 3-6 (55g/29,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-plūmjū dzēriens 3-6 (150g/29,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/73,1 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A07] (180g/249,7 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 3-6 (58g/21,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A07] (210g/197,3 kcal) Biešu salāti (a/e) 3-6 (50g/33,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/27,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/94,1 kcal) Ceptas vistas nageņi 3-6 [A01, A03] (60g/126,8 kcal) Kartupeļi (vārīti) ar sviestu 3-6 [A07] (110g/107,6 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (o/e) 3-6 (50g/61,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
33,7	65,4	13,9	530,0	32,1	63,0	12,3	497,7	25,6	48,2	11,4	405,4	27,0	54,3	8,8	412,7	27,0	67,3	18,2	550,0
<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/243,2 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīši ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (125g/261,0 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenų salāti ar krējumu 3-6 [A03, A07, A10] (170g/199,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/283,9 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A07] (63g/123,2 kcal) Augļu salāti 3-6 (50g/34,4 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)			
13,2	51,8	11,4	361,6	24,0	43,8	8,6	334,5	6,9	33,7	10,8	259,7	14,0	57,2	6,6	340,2	7,4	30,1	3,2	170,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,5 158,9 35,7 1167,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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> 64,4 159,1 29,8 1154,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (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> 47,3 148,2 36,9 1122,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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> 51,0 154,1 23,5 1032,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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> 44,6 149,4 31,2 1052,8 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			

## Ēdienkarte nedēļai: 12.08.2024 - 16.08.2024

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

Grupa: 3-6 Stāvā 41

Pirmdiena 12.08.2024				Otrdiena 13.08.2024				Trešdiena 14.08.2024				Ceturtdiena 15.08.2024				Piektdiena 16.08.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/163,2 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,4 kcal) Burkānu salmiņi 3-6 (50g/12,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (15g/48,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra ar kons.augļiem 3-6 [A07] (200g/186,8 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (200g/134,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (3g/10,7 kcal)			
6,6	41,7	10,4	275,8	8,3	52,3	8,9	322,0	14,8	66,3	14,7	456,9	10,0	42,6	8,1	279,7	10,2	52,0	9,8	332,2
<b>Pusdienas</b> Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/109,7 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu augļu dzēriens 3-6 (150g/25,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/127,0 kcal) Sautēta vista (gab.) 3-6 (90g/118,5 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 3-6 (55g/29,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-plūmjū dzēriens 3-6 (150g/29,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/73,1 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A07] (180g/249,7 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 3-6 (58g/21,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A07] (210g/197,3 kcal) Biešu salāti (a/e) 3-6 (50g/33,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/27,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/94,1 kcal) Ceptas vistas nageņi 3-6 [A01, A03] (60g/126,8 kcal) Kartupeļi (vārīti) ar sviestu 3-6 [A07] (110g/107,6 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (o/e) 3-6 (50g/61,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
33,7	65,4	13,9	530,0	32,1	63,0	12,3	497,7	25,6	48,2	11,4	405,4	27,0	54,3	8,8	412,7	27,0	67,3	18,2	550,0
<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/243,2 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīši ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (125g/261,0 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenų salāti ar krējumu 3-6 [A03, A07, A10] (170g/199,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/283,9 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A07] (63g/123,2 kcal) Augļu salāti 3-6 (50g/34,4 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)			
13,2	51,8	11,4	361,6	24,0	43,8	8,6	334,5	6,9	33,7	10,8	259,7	14,0	57,2	6,6	340,2	7,4	30,1	3,2	170,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,5 158,9 35,7 1167,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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> 64,4 159,1 29,8 1154,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (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> 47,3 148,2 36,9 1122,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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> 51,0 154,1 23,5 1032,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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> 44,6 149,4 31,2 1052,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (880-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			