

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 13.09.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024				Piektdiena 13.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/162,7 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				<b>Brokastis</b> rīsu-griķu biezputra ar sv. 1-2 [A07] (150g/160,1 kcal) piparmētru 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)				<b>Brokastis</b> mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/61,0 kcal) sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (48g/111,5 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				<b>Brokastis</b> kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) rīvīti burkāni 1-2 (50g/13,0 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) kukurūzas nūjiņas (20g/14,8 kcal)			
10,5	41,0	7,7	276,7	7,2	40,2	7,9	259,9	11,6	44,3	8,5	301,0	13,9	44,8	13,8	360,2	6,6	30,2	5,2	191,5
<b>Pusdienas</b> siera zupa 1-2 [A07] (150g/92,0 kcal) gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,9 kcal) griķi, vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu komposts 1-2 (100g/10,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/112,0 kcal) kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (90g/86,0 kcal) svaigu kāpostu, papriku salāti 1-2 (50g/21,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu-citronu-medu dzēriens 1-2 (100g/32,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/103,5 kcal) vistu aknu kotlete 1-2 [A01, A03] (60g/131,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/26,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju-ābolu komposts 1-2 (100g/13,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) malta vistas gaļa 1-2 (60g/83,1 kcal) risi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) dārzenu asorti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju komposts 1-2 (100g/11,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/65,8 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 1-2 [A07] (150g/193,1 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) komposts no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)			
26,1	44,1	12,3	395,8	21,1	42,7	12,3	368,6	25,8	46,4	11,9	399,0	17,8	33,6	10,0	301,1	18,3	41,2	10,1	329,9
<b>Launags</b> sautēti kabači 1-2 [A01, A07] (150g/94,0 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena-burkānu plācenisi ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/249,1 kcal) kefirs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				<b>Launags</b> omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (100g/133,0 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				<b>Launags</b> dārzenu tīteņi ar sv. un krēj. 1-2 [A07] (200g/149,3 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena sierīns „gardumiņš„ [A07] (90g/166,2 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) melone 1-2 (60g/32,9 kcal)			
4,9	31,3	3,7	178,7	24,8	28,5	13,6	329,1	12,3	17,1	7,8	187,8	5,5	29,1	6,5	198,8	15,0	40,4	8,9	302,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,5 116,4 23,7 851,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,1 111,4 33,8 957,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,7 107,8 28,2 887,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,2 107,5 30,3 860,1 Sāls(g): 1,0000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,9 111,8 24,2 823,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 13.09.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 09.09.2024				Otrdiena 10.09.2024				Trešdiena 11.09.2024				Ceturtdiena 12.09.2024				Piektdiena 13.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> rīsu-griķu biezputra ar sv. 3-6 [A07] (200g/179,4 kcal) piparmētru 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)				<b>Brokastis</b> mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/64,9 kcal) sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (75g/186,2 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				<b>Brokastis</b> kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) rīvīti burkāni 3-6 (50g/13,0 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal)			
11,7	46,7	9,0	314,6	8,7	50,8	10,9	335,9	15,0	58,5	11,3	396,5	17,0	59,7	18,2	473,3	7,2	34,0	6,3	217,5
<b>Pusdienas</b> siera zupa 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) gaļas bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) griķi, vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu komposts 3-6 (150g/17,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) sautēta vista gab. 3-6 (100g/132,7 kcal) kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (100g/96,8 kcal) svaigu kāpostu, papriku salāti 3-6 (60g/27,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu un citronu komposts 3-6 (150g/19,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/126,0 kcal) vištu aknu kotlete 3-6 [A01, A03] (80g/151,8 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) biesu salāti 3-6 (60g/33,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju-ābolu komposts 3-6 (150g/18,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) plov ar gaļu 3-6 [A07] (200g/300,6 kcal) dārzenu asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju komposts 3-6 (150g/16,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,2 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 3-6 [A07] (200g/243,6 kcal) kons. gurķi 3-6 (38g/8,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) komposts no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)			
31,1	53,3	14,6	474,7	28,4	43,1	14,6	418,9	31,3	56,2	13,4	473,2	25,1	57,0	13,9	463,0	21,5	49,1	12,6	402,0
<b>Launags</b> sautēti kabači 3-6 [A01, A07] (150g/94,5 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena-burkānu plācenisi ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (150g/260,3 kcal) kefirs 3-6 [A07] (180g/94,5 kcal)				<b>Launags</b> omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (100g/133,0 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				<b>Launags</b> dārzenu tīteņi ar sv. un krēj. 3-6 [A07] (200g/168,1 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena sieriņš „gardumiņš„ [A07] (90g/166,2 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) melone 3-6 (80g/43,3 kcal)			
5,3	37,6	3,9	206,8	25,9	29,7	15,6	354,8	12,6	20,6	7,9	203,3	5,9	32,6	8,4	232,6	15,2	42,8	8,9	312,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,1 137,6 27,5 996,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 63,0 123,6 41,1 1109,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,9 135,3 32,6 1073,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,0 149,3 40,5 1168,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,9 125,9 27,8 931,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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			