

Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 13.09.2024

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

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
Brokastis Makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (130g/179,0 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 1-2 [A07] (150g/182,7 kcal) Kumelišu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 1-2 [A01, A07] (25g/55,1 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kumelišu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)				Brokastis Miežu+kukurūzu biezputra 1-2 [A07] (150g/135,5 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/9,9 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (10g/45,3 kcal)			
8,6	40,3	4,5	233,7	9,2	34,1	8,3	242,6	8,8	38,4	7,1	247,5	6,9	28,7	8,7	221,4	5,2	29,9	6,7	190,7
Pusdienas Zupa ar prosas putrainiem un zajiem zirņiem 1-2 (150g/52,3 kcal) Dabiska šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rozīņu dzēriens 1-2 (100g/42,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/69,9 kcal) Teffeli ar rīsiem tomātu mērce 1-2 [A01, A03, A07] (150g/278,8 kcal) Dārzeni salāti ar zajiem zirņiem 1-2 [A03, A07] (60g/41,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 1-2 (100g/37,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/61,6 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Burkānu salāti 1-2 [A03, A07, A10] (50g/35,0 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar nudelēm 1-2 [A01] (150g/54,4 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (155g/263,6 kcal) Dārzeņu asorti 1-2 (50g/7,8 kcal) Morss ar dzemu 1-2 (100g/55,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Siera zupa 1-2 [A07] (150g/96,6 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (1-2) [A01, A03, A04, A07] (65g/79,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 1-2 (55g/22,7 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
21,7	50,6	10,2	383,8	29,1	59,6	12,9	480,4	21,3	51,0	11,7	398,5	19,0	57,2	13,9	427,9	19,9	46,0	11,1	368,2
Launags Plānas pankūkas ar ievār. 1-2 [A01, A03, A07] (80g/228,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/230,3 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (60g/23,5 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (40g/20,7 kcal) Ola 1/2 1-2 [A03] (25g/33,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Melones 1-2 (60g/32,6 kcal)				Launags Dārzeņu salāti (kon. gurķi + desa) (1-2) [A03, A09, A10] (100g/155,0 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Aprikozes 1-2 (60g/23,1 kcal)				Launags Piena zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/142,7 kcal) grauzdīņi 1-2 [A01, A03, A07] (45g/92,9 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)			
10,1	56,4	6,2	313,8	19,0	30,2	8,7	263,5	8,0	33,9	6,0	220,0	11,9	20,6	11,4	234,6	9,3	41,0	9,2	283,0
Uzturvērtības kopā 40,4 147,3 20,9 931,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,3 123,9 29,9 986,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,1 123,3 24,8 866,0 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				Uzturvērtības kopā 37,8 106,5 34,0 883,9 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				Uzturvērtības kopā 34,4 116,9 27,0 841,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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: 09.09.2024 - 13.09.2024

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

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
Brokastis Makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (150g/236,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (30g/90,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,7 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 3-6 [A07] (200g/219,4 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 3-6 [A01, A07] (50g/123,4 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (35g/127,4 kcal)				Brokastis Miežu+kukurūzu biezputra 3-6 [A07] (200g/198,5 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (30g/135,9 kcal)			
12,0	57,1	7,2	339,4	11,2	44,2	10,3	308,1	12,1	54,9	10,1	355,8	9,9	44,2	13,3	340,9	7,5	52,5	14,5	349,5
Pusdienas Zupa ar prosas putraimiem un zajiem zirnīsiem 3-6 (200g/53,2 kcal) Dabiska šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/202,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/54,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/93,6 kcal) Teffeli ar rīsiem tomātu mērce 3-6 [A01, A03, A07] (170g/307,5 kcal) Dārzenu salāti ar zajiem zirnīsiem 3-6 [A03, A07] (70g/52,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 3-6 (150g/42,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/61,6 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/290,2 kcal) Burkānu salāti 3-6 [A03, A07, A10] (60g/48,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar nudelēm 3-6 [A01] (200g/65,9 kcal) Vistas sacēpums ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (175g/313,7 kcal) Dārzenu asorti 3-6 (60g/8,9 kcal) Morss ar dzemu 3-6 (150g/68,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Siera zupa 3-6 [A07] (200g/115,4 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/99,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 3-5 (60g/28,6 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
28,3	66,1	15,3	522,1	33,8	69,5	16,3	572,1	26,8	65,1	14,8	507,1	21,6	68,3	16,5	503,5	25,6	59,7	14,5	477,1
Launags Plānas pankūkas ar ievār. 3-6 [A01, A03, A07] (100g/287,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/295,2 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				Launags Vinegrets 3-6 (190g/101,0 kcal) Ola 1/2 3-6 [A03] (25g/33,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Launags Dārzenu salāti (kon. gurķi + desa) (3-6) [A03, A07, A09, A10] (150g/152,8 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Aprikozes 3-6 (80g/30,8 kcal)				Launags Piena zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/195,2 kcal) grauzdīņi 3-6 [A01, A03, A07] (60g/125,0 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)			
11,9	70,7	7,8	390,9	23,3	38,5	11,7	339,4	10,4	44,3	4,2	260,9	15,3	26,1	8,5	243,4	12,7	55,3	12,3	383,2
Uzturvērtības kopā 52,2 193,9 30,3 1252,4 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				Uzturvērtības kopā 68,3 152,2 38,3 1219,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,3 164,3 29,1 1123,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,8 138,6 38,3 1087,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,8 167,5 41,3 1209,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			