

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 13.09.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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> Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/246,4 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi "Puķīte" 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Kviešu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,7 kcal) Kumelišu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar zaļumu sviestu 1-2 [A01, A07] (32g/95,8 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Sviestmaize ar tomātiem 1-2 [A01, A07] (61g/107,0 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Plūmes 1-2 (52g/23,4 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) Burkānu ripītes 1-2 (50g/12,5 kcal)			
17,2	57,0	9,7	382,0	8,4	43,1	7,7	277,0	10,9	52,9	10,9	348,0	9,1	47,1	10,7	313,3	7,1	43,4	5,1	237,9
<b>Pusdienas</b> V/gaļu, kartupeļu, rīsu zupa 1-2 (150g/47,0 kcal) Gaļas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Piena mērce 1-2 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (zemeņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Vistas gaļas tefelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,0 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/121,2 kcal) Burkānu sautējums ar zaļiem zirnīšiem 1-2 [A01, A07] (50g/31,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (150g/33,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Kneli ar rīsiem 1-2 [A01, A03] (140g/201,5 kcal) Biešu salāti ar papriku (a/e) 3-6 (50g/33,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/36,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/127,0 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A07] (180g/133,7 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu upēņu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar zivju frikadelēm( krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/67,6 kcal) Cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/129,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sautēti puķu kāposti 1-2 [A07] (50g/26,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žavētu augļu dzēriens 1-2 (100g/38,5 kcal)			
20,8	37,7	9,7	323,2	20,4	50,4	10,1	378,9	21,9	51,0	5,8	348,3	22,8	37,1	7,8	312,3	18,6	36,7	16,6	372,8
<b>Launags</b> Sautēti sald. dārzeņi 1-2 [A07] (160g/113,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Persiki 1-2 (56g/22,2 kcal)				<b>Launags</b> Kabaču-kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/236,6 kcal) Sv. tomāti 1-2 (35g/5,4 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sacepums ar kakao 1-2 [A01, A03, A07] (110g/167,9 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				<b>Launags</b> Pīrādziņi ar augļiem 1-2 [A01, A03, A07] (150g/213,5 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (200g/132,7 kcal) Baltmaize ar biezpiena krēmu 1-2 [A01] (55g/116,0 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)			
4,9	28,4	4,2	169,2	13,4	38,1	12,1	317,3	17,2	14,5	6,8	177,6	6,5	41,4	3,8	223,2	10,4	43,5	6,7	276,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,9 123,1 23,6 874,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,6000 (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> 42,2 131,6 29,9 973,2 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> 50,0 118,4 23,5 873,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (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> 38,4 125,6 22,3 848,8 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> 36,1 123,6 28,4 886,7 Sāls(g): 1,0000 ; 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			

## Ēdienkarte nedēļai: 09.09.2024 - 13.09.2024

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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> Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/283,9 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi "Puķīte" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Kviešu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kumeliņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar zaļumu sviestu 3-6 [A01, A07] (34g/101,8 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Sviestmaize ar tomātiem 3-6 [A01, A07] (70g/119,7 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/47,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Plūmes 3-6 (80g/36,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) Burkānu ripītes 3-6 (50g/12,5 kcal)			
19,3	68,0	10,3	438,9	8,7	47,7	8,7	304,8	11,4	60,1	11,8	388,0	9,5	51,9	12,2	345,8	7,3	45,7	5,8	254,5
<b>Pusdienas</b> V/gaļu, kartupeļu, rīsu zupa 3-6 (200g/68,0 kcal) Gaļas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/129,9 kcal) Piena mērce 3-6 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (zemeņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Vistas gaļas tefelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/164,0 kcal) Burkānu sautējums ar zaļiem zirnīšiem 3-6 [A01, A07] (55g/33,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Kneli ar rīsiem 3-6 [A01, A03, A07] (180g/275,3 kcal) Biešu salāti ar papriku (krēj+majon.) 3-6 [A03, A07, A10] (50g/67,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/127,0 kcal) Kāpostu tītepi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/201,0 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu upēņu dzēriens 3-6 (150g/26,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/94,1 kcal) Cīsiņi 3-6 [A03, A09, A10] (80g/172,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sautēti puķu kāposti 3-6 [A07] (60g/28,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žavētu augļu dzēriens 3-6 (150g/47,8 kcal)			
26,2	48,0	11,8	406,7	27,6	74,0	14,1	544,8	29,4	76,8	11,8	541,9	30,3	55,0	11,6	453,9	23,9	55,7	23,9	538,9
<b>Launags</b> Sautēti sald. dārzeni 3-6 [A07] (180g/102,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Persiki 3-6 (80g/31,8 kcal)				<b>Launags</b> Kabaču-kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/269,7 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (150g/75,2 kcal) Sv. tomāti 3-6 (35g/5,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sacepums ar kakao 3-6 [A01, A03, A07] (110g/167,9 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Pīrādziņi ar augļiem 3-6 [A01, A03, A07] (150g/261,4 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/147,4 kcal) Baltmaize ar biezpiena krēmu 3-6 [A01] (58g/125,0 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)			
5,4	34,3	3,9	193,9	14,4	48,8	10,6	350,3	17,2	15,6	6,8	180,9	7,9	53,0	4,2	274,4	11,6	52,6	7,5	325,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,9 150,3 26,0 1039,5 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> 50,7 170,5 33,4 1199,9 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> 58,0 152,5 30,4 1110,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,8000 (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> 47,7 159,9 28,0 1074,1 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 17,5000 (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> 42,8 154,0 37,2 1118,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			