

Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2024 - 20.09.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 16.09.2024				Otrdiena 17.09.2024				Trešdiena 18.09.2024				Ceturtdiena 19.09.2024				Piektdiena 20.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/158,6 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) rausis 1-2 [A01] (35g/67,3 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/62,4 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/48,3 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) melone 1-2 (60g/32,9 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal) arbūzs 1-2 (60g/23,3 kcal)			
6,4	28,9	6,5	195,0	12,7	55,7	8,6	351,5	9,7	48,2	10,6	320,0	10,5	41,9	10,8	309,8	7,3	38,2	5,8	231,0
Pusdienas lēcu zupa 1-2 [A07] (150g/119,5 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/124,6 kcal) sautēti dārzeņi (pusd.)1-2 [A07] (90g/57,7 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) malta gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/125,1 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas dārzeņu zupa 1-2 [A07] (150g/65,3 kcal) makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/221,7 kcal) svaigi gurķi 1-2 (25g/2,9 kcal) tomāti 1-2 (35g/5,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju-ābolu kompots 1-2 (100g/13,4 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,2 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/74,9 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas biesu zupa ar pupiņām 1-2 [A07] (150g/87,2 kcal) kartupeļu sacepums ar gaļu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/215,4 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) žāvētu dzērveņu kompots 1-2 (100g/22,8 kcal)			
25,7	41,2	10,3	360,2	24,7	42,5	12,0	383,6	19,2	45,9	9,3	348,5	19,8	34,5	11,0	318,3	23,1	48,2	10,6	384,8
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 1-2 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Launags biezpiena pudīns ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/201,8 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal)				Launags vārīta zivs 1-2 [A04] (50g/47,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (100g/83,7 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags dārzeņu kotletes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/246,0 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) svieta maize ar sieru 1-2 [A01, A07] (33g/92,5 kcal) jogurts 1-2 [A07] (100g/66,1 kcal)			
15,7	56,1	10,9	380,5	14,3	29,0	5,9	210,9	12,5	22,0	4,8	180,2	9,4	41,4	6,1	255,7	12,8	36,8	11,7	303,4
Uzturvērtības kopā 47,8 126,2 27,7 935,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 51,7 127,2 26,5 946,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,2000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,4 116,1 24,7 848,7 Sāls(g): 2,8000 ; 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				Uzturvērtības kopā 39,7 117,8 27,9 883,8 Sāls(g): 2,0000 ; 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				Uzturvērtības kopā 43,2 123,2 28,1 919,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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: 16.09.2024 - 20.09.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 16.09.2024				Otrdiena 17.09.2024				Trešdiena 18.09.2024				Ceturtdiena 19.09.2024				Piektdiena 20.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/181,1 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/69,2 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) melone 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) cepumi (fortuna) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) arbūzs 3-6 (80g/31,1 kcal)			
8,0	38,1	8,3	253,4	15,1	64,5	10,7	415,0	11,2	58,0	13,6	391,5	12,9	54,4	14,3	402,1	8,8	48,3	7,5	291,1
Pusdienas lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/131,4 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/150,7 kcal) sautēti dārzeņi (pusd.)3-6 [A07] (100g/61,9 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)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/64,4 kcal) gulass 3-6 [A01, A07] (100g/148,2 kcal) griķi, vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/24,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju komposts 3-6 (150g/16,5 kcal)				Pusdienas dārzeņu zupa 3-6 [A07] (200g/69,9 kcal) makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/254,4 kcal) dārzeņu asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju-ābolu komposts 3-6 (150g/18,5 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 3-6 [A07] (200g/87,1 kcal) vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,3 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu komposts 3-6 (150g/17,6 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/75,4 kcal) kartupeļu sacepums ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/259,1 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (50g/19,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) žāvētu dzērveņu komposts 3-6 (150g/29,5 kcal)			
30,4	49,1	11,3	420,8	28,0	52,6	13,8	451,8	22,9	54,2	10,0	403,3	24,5	44,4	12,6	390,2	24,8	55,4	12,2	434,5
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 3-6 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Launags biezpiena puķis ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/201,8 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags zivju salāti 3-6 [A03, A04, A07, A10] (160g/180,7 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags dārzeņu kotletes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/246,0 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) svieta maize ar sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal) jogurts 3-6 [A07] (150g/97,7 kcal)			
16,0	60,6	11,2	401,1	14,3	30,4	5,9	214,8	11,4	23,8	11,3	245,2	9,4	42,5	6,1	259,0	16,0	49,9	15,4	403,3
Uzturvērtības kopā 54,4 147,8 30,8 1075,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,4 147,5 30,4 1081,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,5 136,0 34,9 1040,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,8 141,3 33,0 1051,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,6 153,6 35,1 1128,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			