

Ēdienkarte nedēļai: 23.09.2024 - 27.09.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 23.09.2024				Otrdiena 24.09.2024				Trešdiena 25.09.2024				Ceturtdiena 26.09.2024				Piektdiena 27.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis rīsu-auzu pārslu biezputra ar sv. 1-2 [A01, A07] (150g/161,3 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/62,4 kcal) cepumi (saimnieka) 1-2 [A01] (12g/38,6 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/162,7 kcal) zaļā 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)			
6,7	29,6	5,8	197,7	10,1	46,0	10,4	320,8	11,7	43,9	8,6	299,2	9,6	42,8	7,7	275,5	7,7	38,5	8,5	262,5
Pusdienas rasolņiks ar krēj. 1-2 [A01, A07] (150g/76,2 kcal) gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/119,7 kcal) makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (80g/118,1 kcal) burkānu un sieru salāti 1-2 [A07] (50g/42,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) dārzenu ragu ar vistas gaļu 1-2 [A07] (150g/149,0 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 nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/74,1 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/246,7 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (50g/18,3 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas biesu zupa ar pupiņām 1-2 [A07] (150g/87,2 kcal) sautētas vistu aknas 1-2 [A01, A07] (80g/145,1 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) citronu kompots ar žāv.dzērv. 1-2 (100g/18,0 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) zivju kotlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/123,4 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/75,4 kcal) sv. gurķu un tomātu salāti ar krēj. 1-2 [A07] (50g/17,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu un citronu kompots 1-2 (100g/13,9 kcal)			
25,1	51,5	12,6	420,9	17,7	28,6	10,2	279,2	23,6	44,5	12,9	390,8	26,8	47,3	12,9	419,3	18,9	41,5	11,3	346,4
Launags biezpiena-kartupeļu plācenisi ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (160g/225,0 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/48,3 kcal) melone 1-2 (60g/34,1 kcal)				Launags vārīti cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/130,5 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/26,9 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags sautēti dārzeni 1-2 [A07] (200g/128,0 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (150g/276,9 kcal) kefirs 1-2 [A07] (100g/53,3 kcal)			
19,1	39,4	8,8	307,4	11,7	28,5	15,3	300,9	11,2	21,1	6,8	189,4	4,5	25,1	6,2	176,9	12,8	49,9	8,8	330,2
Uzturvērtības kopā 50,9 120,5 27,2 926,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 39,5 103,1 35,9 900,9 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				Uzturvērtības kopā 46,5 109,5 28,3 879,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,8000 (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 40,9 115,2 26,8 871,7 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				Uzturvērtības kopā 39,4 129,9 28,6 939,1 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			

Ēdienkarte nedēļai: 23.09.2024 - 27.09.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 23.09.2024				Otrdiena 24.09.2024				Trešdiena 25.09.2024				Ceturtdiena 26.09.2024				Piektdiena 27.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis rīsu-auzu pārslu biezputra ar sv. 3-6 [A01, A07] (200g/180,6 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				Brokastis prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) kukurūzas nūjiņas 3-6 (15g/11,1 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/69,2 kcal) cepumi (saimnieka) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) zaļā 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)			
8,3	38,9	7,5	256,4	12,0	58,1	13,7	405,9	14,1	52,7	10,9	363,1	11,1	54,4	9,4	342,2	9,3	49,1	11,6	338,7
Pusdienas rasolņiks ar krēj. 3-6 [A01, A07] (200g/91,7 kcal) gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) vārīti makaroni ar sv. 3-6 [A01, A07] (90g/155,8 kcal) burkānu un sieru salāti 3-6 [A07] (60g/51,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 3-6 [A07] (200g/85,7 kcal) dārzenu ragu ar vistas gaļu 3-6 [A07] (200g/179,2 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,6 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,2 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/293,7 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (60g/22,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/16,5 kcal)				Pusdienas biesu zupa ar pupiņām 3-6 [A07] (200g/98,1 kcal) sautētas vistu aknas 3-6 [A01, A07] (100g/169,5 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 3-6 (150g/21,3 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) zivju kotlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/149,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (80g/73,8 kcal) sv. gurķu un tomātu salāti ar krēj. 3-6 [A07] (60g/28,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu un citronu kompots 3-6 (150g/19,7 kcal)			
30,7	63,3	15,8	521,8	21,8	36,7	11,5	339,8	28,5	53,1	15,1	463,5	32,2	56,0	15,2	496,3	22,9	49,3	13,5	413,3
Launags biezpiena-kartupeļu plācenisi ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (160g/234,0 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) melone 3-6 (80g/43,6 kcal)				Launags picca ar desu(launags) 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (120g/318,5 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) biesu salāti 3-6 (60g/33,3 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags dārzenu salāti 3-6 [A03, A07] (200g/165,3 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags vārīti makaroni ar sv. 3-6 [A01, A07] (180g/311,6 kcal) kefirs 3-6 [A07] (150g/78,8 kcal)			
19,8	44,1	10,1	339,6	13,3	42,3	12,0	331,5	11,9	25,2	7,1	210,8	7,9	29,0	8,9	229,8	15,1	55,8	11,7	390,4
Uzturvērtības kopā 58,8 146,3 33,4 1117,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (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 47,1 137,1 37,2 1077,2 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 54,5 131,0 33,1 1037,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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 51,2 139,4 33,5 1068,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 47,3 154,2 36,8 1142,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			