

## Ēdienkarte nedēļai: 30.09.2024 - 04.10.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				<b>Brokastis</b> miežu-prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/61,0 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 1-2 [A01, A07] (35g/77,2 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) kumelītes zāļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (33g/92,5 kcal)				<b>Brokastis</b> kukurūzas biežputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal) arbūzs 1-2 (60g/23,3 kcal)				<b>Brokastis</b> prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal)			
7,9	34,0	6,5	228,0	10,2	40,7	10,7	298,2	9,3	31,9	10,5	255,3	8,5	36,7	7,5	241,4	7,2	34,1	6,0	214,5
<b>Pusdienas</b> dārzenu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/116,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/74,9 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> rīsu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) sardeles 1-2 (60g/133,3 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/74,9 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/103,5 kcal) kartupeļu veitnīsi ar gaļas pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/227,0 kcal) vitaminu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju-ābolu kompots 1-2 (100g/13,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) vistas gaļas teftelji 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) rīsi vāriti 1-2 [A07] (90g/89,6 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)				<b>Pusdienas</b> frikadeļu zupa 1-2 [A03, A07] (150g/94,7 kcal) zivju kotlete(saida) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/108,8 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (70g/58,6 kcal) biesu salāti 1-2 (40g/21,5 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (40g/14,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 1-2 (100g/18,0 kcal)			
21,8	40,6	11,3	353,3	13,3	34,0	16,7	341,3	24,2	51,5	10,5	403,3	20,6	41,3	11,2	351,4	22,5	43,5	9,9	356,0
<b>Launags</b> rauga pankūkas 1-2 [A01, A03, A07] (150g/271,7 kcal) augļu biezenis 1-2 (50g/40,0 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (100g/53,3 kcal) melone 1-2 (60g/34,1 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena bitočki ar griķu putr. 1-2 [A01, A03, A07] (140g/258,1 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				<b>Launags</b> nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize ar džemu 1-2 [A01] (30g/74,3 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				<b>Launags</b> dārzenu ragu 1-2 [A07] (180g/101,9 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena massa ar krējumu 1-2 [A07] (90g/96,5 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/78,4 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)			
14,9	70,0	6,7	399,1	17,0	35,4	10,7	298,5	8,5	43,6	5,6	254,9	5,0	24,8	3,3	150,8	17,2	20,5	8,3	222,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,6 144,6 24,5 980,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,5 110,1 38,1 938,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,0 127,0 26,6 913,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,1 102,8 22,0 743,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,9 98,1 24,2 792,6 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				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			

## Ēdienkarte nedēļai: 30.09.2024 - 04.10.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/64,9 kcal) sviestmaize ar sv.gurķiem 3-6 [A01, A07] (60g/130,3 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal)				<b>Brokastis</b> kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal) arbūzs 3-6 (80g/31,1 kcal)				<b>Brokastis</b> prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) cepumi (fortuna) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)			
8,9	39,5	7,7	264,7	12,2	53,3	13,2	377,9	12,0	44,1	14,3	349,9	9,5	43,0	9,0	281,4	8,6	41,5	7,6	262,7
<b>Pusdienas</b> dārzenu zupa 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/24,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/35,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> rīsu zupa 3-6 [A07] (200g/87,1 kcal) sardeles 3-6 (80g/171,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) sautēti kāposti 3-6 [A07] (50g/42,7 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/16,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/126,0 kcal) kartupeļu veitnīsi ar gaļas pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/275,5 kcal) vitaminu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/22,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju-ābolu kompots 3-6 (150g/18,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) vistas gaļas tefteli 3-6 [A01, A03, A07] (80g/160,2 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (90g/120,7 kcal) kons. gurķi 3-6 (38g/8,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> frikadeļu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/98,0 kcal) zivju kotlete(saida) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/136,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (90g/83,0 kcal) biesu salāti 3-6 (50g/27,8 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (50g/18,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 3-6 (150g/21,3 kcal)			
25,5	47,6	12,5	406,7	18,0	46,4	22,4	459,8	30,3	63,7	12,8	494,3	24,8	55,3	12,8	443,7	27,5	54,0	12,4	437,1
<b>Launags</b> rauga pankūkas 3-6 [A01, A03, A07] (150g/271,7 kcal) augļu biezenis 3-6 (50g/40,0 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (150g/78,8 kcal) melone 3-6 (80g/43,6 kcal)				<b>Launags</b> biezpiena bitočki ar griķu putr. 3-6 [A01, A03, A07] (140g/270,4 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				<b>Launags</b> nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize ar džemu 3-6 [A01] (58g/144,6 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				<b>Launags</b> dārzenu ragu 3-6 [A07] (150g/82,7 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				<b>Launags</b> pīrādziņš ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/271,8 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/102,9 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)			
16,5	73,7	8,2	434,1	17,2	39,6	12,0	326,5	9,9	61,9	6,3	337,2	5,2	27,4	2,9	154,9	21,4	60,8	12,5	438,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,9 160,8 28,4 1105,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,4 139,3 47,6 1164,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,2 169,7 33,4 1181,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,5 125,7 24,7 880,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,5 156,3 32,5 1138,2 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				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			