

Ēdienkarte nedēļai: 04.11.2024 - 08.11.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024				Piektdiena 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/162,7 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) cepumi (saimnieka) 1-2 [A01] (12g/38,6 kcal)				Brokastis rīsu-griķu biezputra ar sv. 1-2 [A07] (150g/160,1 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) baltmaize ar džemu 1-2 [A01] (30g/74,3 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/61,0 kcal) baltmaize ar biezpiena sieru 1-2 [A01, A07] (50g/123,4 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) rīvīti burkāni 1-2 (50g/13,0 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) kukurūzas nūjiņas (20g/14,8 kcal)			
10,1	35,7	8,1	257,6	7,1	43,2	8,0	272,4	10,9	52,6	8,1	324,7	15,1	56,0	10,8	384,3	6,6	30,2	5,2	191,5
Pusdienas siera zupa 1-2 [A07] (150g/92,0 kcal) gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,9 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) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/112,0 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) ābolu un burkānu salāti 1-2 (50g/23,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.ananāsu kompots 1-2 (100g/24,5 kcal)				Pusdienas pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/103,5 kcal) sautētas vistu aknas 1-2 [A01, A07] (80g/145,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/26,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 1-2 (100g/18,0 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) gaļas frikadeles 1-2 [A01, A03, A07] (60g/95,8 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) dārzenų asorti 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 zivju zupa 1-2 [A04, A07] (150g/70,9 kcal) sardeles 1-2 (60g/133,3 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)			
26,1	44,1	12,3	395,8	20,5	41,4	12,3	360,5	27,7	46,5	12,9	417,6	18,9	36,8	9,5	312,8	15,6	35,8	17,1	359,5
Launags brokoļi ar dārzeņiem 1-2 [A07] (200g/122,3 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)				Launags biezpiena-burkānu plācenisi ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/249,1 kcal) kefirs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				Launags omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (100g/133,0 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) meža ogu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags dārzenų tīteņi ar sv. un krēj. 1-2 [A07] (200g/149,3 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Launags biezpiena keks 1-2 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)			
6,1	36,9	4,7	214,7	24,8	28,5	13,6	329,1	12,3	17,1	7,8	187,8	6,6	34,3	7,2	230,4	10,8	46,7	18,2	383,4
Uzturvērtības kopā 42,3 116,7 25,1 868,1 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 52,4 113,1 33,9 962,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (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 50,9 116,2 28,8 930,1 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				Uzturvērtības kopā 40,6 127,1 27,5 927,5 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 33,0 112,7 40,5 934,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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: 04.11.2024 - 08.11.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024				Piektdiena 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) barankas 3-6 [A01] (50g/75,3 kcal)				Brokastis rīsu-griķu biezputra ar sv. 3-6 [A07] (200g/179,4 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) baltmaize ar džemu 3-6 [A01] (58g/144,6 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/64,9 kcal) baltmaize ar biezpiena sieru 3-6 [A01, A07] (58g/136,8 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) rīvīti burkāni 3-6 (50g/13,0 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal)			
12,0	48,7	9,2	322,6	8,6	54,8	11,0	352,6	15,7	77,4	11,9	473,9	17,1	59,8	12,8	424,3	7,2	34,0	6,3	217,5
Pusdienas siera zupa 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) gaļas bitočkī 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) griķi, vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 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 zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,1 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) ābolu un burkānu salāti 3-6 (60g/28,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ananāsu komposts 3-6 (150g/29,1 kcal)				Pusdienas pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/126,0 kcal) vistu aknu kotlete 3-6 [A01, A03] (80g/151,8 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) biesu salāti ar kons. gurķiem 3-6 (60g/30,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) citronu komposts ar žāv.dzērv. 3-6 (150g/21,3 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) plov ar gaļu 3-6 [A07] (200g/300,6 kcal) dārzenų asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu komposts 3-6 (150g/17,6 kcal)				Pusdienas zivju zupa 3-6 [A04, A07] (200g/81,5 kcal) sardeles 3-6 (80g/171,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) sautēti kāposti 3-6 [A07] (60g/51,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) komposts no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)			
31,1	53,3	14,6	474,7	25,6	51,3	14,1	435,5	31,2	55,8	13,3	472,7	25,2	57,3	13,9	464,1	20,9	46,1	22,9	477,2
Launags brokoļi ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/122,3 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				Launags biezpiena-burkānu plācenisi ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (150g/260,3 kcal) kefirs 3-6 [A07] (180g/94,5 kcal)				Launags omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (100g/133,0 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) meža ogu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags dārzenų tīteņi ar sv. un krēj. 3-6 [A07] (200g/168,1 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Launags biezpiena keks 3-6 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)			
6,4	40,4	4,8	230,3	25,9	29,7	15,6	354,8	12,6	20,6	7,9	203,3	8,0	43,6	9,7	296,9	13,4	49,6	20,2	423,4
Uzturvērtības kopā 49,5 142,4 28,6 1027,6 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 60,1 135,8 40,7 1142,9 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 59,5 153,8 33,1 1149,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 50,3 160,7 36,4 1185,3 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 41,5 129,7 49,4 1118,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			