

Ēdienkarte nedēļai: 07.10.2024 - 11.10.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
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) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) 10.00 skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 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) arbūzs 1-2 (60g/23,3 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 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) sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (48g/111,5 kcal) ābols(skolas) 1-2 (70g/39,2 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) kukurūzas nūjiņas (20g/14,8 kcal) ābols(skolas) 1-2 (70g/39,2 kcal)			
13,6	44,8	10,2	326,7	7,2	40,2	7,9	259,9	10,5	41,4	8,3	282,6	13,9	46,6	13,9	368,1	6,3	36,3	5,6	217,7
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-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (90g/86,0 kcal) svaigu kāpostu, papriku salāti 1-2 (50g/21,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/17,4 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) vistu aknu kotlete 1-2 [A01, A03] (60g/131,1 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) plūmju-ābolu kompots 1-2 (100g/13,4 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) malta vistas gaļa 1-2 (60g/83,1 kcal) risi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) dārzenu asorti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/65,8 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 1-2 [A07] (150g/193,1 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	21,2	39,4	12,2	353,8	23,1	42,2	11,8	369,1	17,8	33,6	10,0	301,1	18,3	41,2	10,1	329,9
Launags sautēti kabači 1-2 [A01, A07] (150g/94,0 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābols(skolas) 1-2 (70g/39,2 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) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags dārzenu 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)				Launags biezpiena sieriņš „gardumiņš„ [A07] (90g/166,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) melone 1-2 (60g/32,9 kcal)			
4,8	31,7	4,0	182,1	24,8	28,5	13,6	329,1	12,3	17,1	7,8	187,8	5,5	28,8	6,5	198,2	12,4	35,1	7,7	259,1
Uzturvērtības kopā 44,5 120,6 26,5 904,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 53,2 108,1 33,7 942,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 45,9 100,7 27,9 839,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 37,2 109,0 30,4 867,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 37,0 112,6 23,4 806,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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: 07.10.2024 - 11.10.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 07.10.2024				Otrdiena 08.10.2024				Trešdiena 09.10.2024				Ceturtdiena 10.10.2024				Piektdiena 11.10.2024			
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) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) 10.00 skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 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) arbūzs 3-6 (80g/31,1 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 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) sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (75g/186,2 kcal) ābols(skolas) 3-6 (70g/39,2 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal) ābols(skolas) 3-6 (70g/39,2 kcal)			
18,0	54,2	14,0	414,6	8,7	50,8	10,9	335,9	15,0	56,1	12,1	393,6	17,0	58,9	18,2	469,4	6,9	40,1	6,7	243,7
Pusdienas siera zupa 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) gaļas bitočki 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) sautēta vista gab. 3-6 (100g/132,7 kcal) kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (100g/96,8 kcal) svaigu kāpostu, papriku salāti 3-6 (60g/27,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/21,3 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 3-6 [A07] (200g/85,7 kcal) vistu aknu kotlete 3-6 [A01, A03] (80g/151,8 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) biesu salāti 3-6 (60g/33,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju-ābolu komposts 3-6 (150g/18,5 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) plov ar gaļu 3-6 [A07] (200g/300,6 kcal) dārzeņu asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju komposts 3-6 (150g/16,5 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,2 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 3-6 [A07] (200g/243,6 kcal) ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti 3-6 (60g/20,2 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	28,5	43,5	14,5	420,5	27,7	50,3	13,2	432,9	25,1	57,0	13,9	463,0	22,6	50,4	13,0	413,9
Launags sautēti kabači 3-6 [A01, A07] (150g/94,5 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābols(skolas) 3-6 (70g/39,2 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) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags dārzeņu 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)				Launags biezpiena sieriņš „gardumiņš„ [A07] (90g/166,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) melone 3-6 (80g/43,3 kcal)			
5,1	35,3	4,1	198,2	25,9	29,7	15,6	354,8	12,6	20,6	7,9	203,3	5,9	32,6	8,4	232,6	15,2	40,4	9,7	309,5
Uzturvērtības kopā 54,2 142,8 32,7 1087,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 63,1 124,0 41,0 1111,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 55,3 127,0 33,2 1029,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 48,0 148,5 40,5 1165,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 44,7 130,9 29,4 967,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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			