

## Ēdienkarte nedēļai: 14.10.2024 - 18.10.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> rīsu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/158,6 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (35g/67,3 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) ābols(skolas) 1-2 (70g/39,2 kcal)				<b>Brokastis</b> auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) kukurūzas nūjiņas 1-2 (10g/7,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) ābols(skolas) 1-2 (70g/39,2 kcal)			
6,4	28,9	6,5	195,0	11,6	52,8	8,4	333,1	9,6	48,6	10,9	323,4	9,8	32,5	8,9	254,4	7,1	41,6	6,2	246,9
<b>Pusdienas</b> 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 komposts 1-2 (100g/10,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> puķu kāpostu zupa(sald.) 1-2 [A07] (150g/70,6 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 komposts 1-2 (100g/11,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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) piparmētru tēja 1-2 (35g/5,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju-ābolu komposts 1-2 (100g/13,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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 komposts 1-2 (100g/10,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) gaļas bitoči 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,9 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) žāvētu dzērveņu komposts 1-2 (100g/22,8 kcal)			
25,7	41,2	10,3	360,2	24,5	44,2	11,9	389,3	19,2	45,9	9,3	348,5	19,8	34,5	11,0	318,3	22,3	42,1	10,9	359,4
<b>Launags</b> 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) apelsīns 1-2 (60g/24,6 kcal)				<b>Launags</b> ķirbju un biezpiena sacepums 1-2 [A01, A03, A07] (120g/132,3 kcal) džems vis.gr. (30g/58,5 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) ābols(skolas) 1-2 (70g/39,2 kcal)				<b>Launags</b> 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)				<b>Launags</b> dārzeņu kotletes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/246,0 kcal) kefirs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				<b>Launags</b> nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (33g/92,5 kcal) melone 1-2 (60g/34,1 kcal)			
16,1	54,5	10,6	373,8	12,9	41,9	4,1	239,1	12,5	22,0	4,8	180,2	14,2	42,8	10,9	326,0	11,3	35,0	9,7	271,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,2 124,6 27,4 929,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,0 138,9 24,4 961,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,3 116,5 25,0 852,1 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,8 109,8 30,8 898,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,7 118,7 26,8 877,7 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				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: 14.10.2024 - 18.10.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 14.10.2024				Otrdiena 15.10.2024				Trešdiena 16.10.2024				Ceturtdiena 17.10.2024				Piektdiena 18.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> rīsu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/181,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) ābols(skolas) 3-6 (70g/39,2 kcal)				<b>Brokastis</b> auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) kukurūzas nūjiņas 3-6 (15g/11,1 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) ābols(skolas) 3-6 (70g/39,2 kcal)			
8,0	38,1	8,3	253,4	15,1	62,1	11,5	412,1	11,1	58,4	13,9	394,9	13,9	41,7	12,8	343,3	8,5	50,0	7,8	299,2
<b>Pusdienas</b> 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 kompots 3-6 (150g/17,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> skābētu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/65,9 kcal) bejass 3-6 [A01, A03, A07] (210g/402,4 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/24,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/16,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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 kompots 3-6 (150g/18,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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 kompots 3-6 (150g/17,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 3-6 [A07] (200g/75,4 kcal) gaļas bitočkī 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (50g/19,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) žāvētu dzērveņu kompots 3-6 (150g/29,5 kcal)			
30,4	49,1	11,3	420,8	32,7	72,8	15,0	560,8	22,9	54,2	10,0	403,3	24,5	44,4	12,6	390,2	25,0	50,1	11,8	409,4
<b>Launags</b> 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) apelsīns 3-6 (80g/31,4 kcal)				<b>Launags</b> ķirbju un biezpiena sacepums 3-6 [A01, A03, A07] (120g/132,3 kcal) džems vis.gr. (30g/58,5 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) ābols(skolas) 3-6 (70g/39,2 kcal)				<b>Launags</b> 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)				<b>Launags</b> dārzeņu kotletes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/246,0 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal)				<b>Launags</b> nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal) melone 3-6 (80g/43,6 kcal)			
16,6	57,9	10,9	389,4	12,9	43,3	4,1	243,0	11,3	24,0	11,3	245,2	15,7	44,3	12,4	351,0	13,5	45,7	12,3	349,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 55,0 145,1 30,5 1063,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 60,7 178,2 30,6 1215,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,3 136,6 35,2 1043,4 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,1 130,4 37,8 1084,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,0 145,8 31,9 1057,8 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			