

## Ēdienkarte nedēļai: 21.10.2024 - 25.10.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 21.10.2024				Otrdiena 22.10.2024				Trešdiena 23.10.2024				Ceturtdiena 24.10.2024				Piektdiena 25.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				<b>Brokastis</b> 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(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) apelsīns 1-2 (60g/24,6 kcal)			
10,4	31,1	8,8	248,6	10,1	46,0	10,4	320,8	10,6	41,0	8,4	280,8	9,7	45,5	7,8	287,7	7,9	38,5	8,5	263,8
<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/119,7 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 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)				<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/74,1 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/246,7 kcal) ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti 1-2 (50g/18,0 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) sardeles 1-2 (60g/133,3 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)			
22,4	43,2	12,9	381,1	17,7	28,6	10,2	279,2	23,6	44,4	12,9	390,5	26,8	47,3	12,9	419,3	13,5	34,1	18,3	356,3
<b>Launags</b> 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)				<b>Launags</b> vārīti cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/130,5 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 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)				<b>Launags</b> omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/26,9 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				<b>Launags</b> 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)				<b>Launags</b> vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (150g/276,9 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (100g/53,3 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)			
19,1	39,4	8,8	307,4	10,4	32,2	15,3	307,2	11,2	20,8	6,8	188,8	4,5	25,1	6,2	176,9	13,1	59,4	9,3	373,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,9 113,7 30,5 937,1 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,2 106,8 35,9 907,2 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,4 106,2 28,1 860,1 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,0 117,9 26,9 883,9 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,5 132,0 36,1 993,8 Sāls(g): 1,0000 ; 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: 21.10.2024 - 25.10.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 21.10.2024				Otrdiena 22.10.2024				Trešdiena 23.10.2024				Ceturtdiena 24.10.2024				Piektdiena 25.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)				<b>Brokastis</b> prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) kukurūzas nūjiņas 3-6 (15g/11,1 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 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(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				<b>Brokastis</b> 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) apelsīns 3-6 (80g/31,4 kcal)			
14,6	41,9	12,5	343,4	12,0	58,1	13,7	405,9	14,1	50,3	11,7	360,2	11,2	54,5	9,4	342,6	9,6	48,9	11,6	339,0
<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/74,4 kcal) gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (100g/134,1 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)				<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,2 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/293,7 kcal) ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti 3-6 (60g/20,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/16,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> 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)				<b>Pusdienas</b> zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) sardeles 3-6 (80g/171,4 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (80g/73,8 kcal) tomātu un papriku salāti 3-6 (60g/17,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu un citronu kompots 3-6 (150g/19,7 kcal)			
27,8	57,3	15,2	482,8	21,8	36,7	11,5	339,8	28,2	52,9	14,9	461,1	32,2	56,0	15,2	496,3	17,3	40,7	21,4	424,6
<b>Launags</b> 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)				<b>Launags</b> picca ar desu(launags) 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (120g/318,5 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				<b>Launags</b> omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) biesu salāti 3-6 (60g/33,3 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				<b>Launags</b> dārzenu salāti 3-6 [A03, A07, A10] (200g/194,6 kcal) kumelītes zāļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				<b>Launags</b> makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (200g/276,1 kcal) jogurts 3-6 [A07] (150g/97,7 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)			
19,8	44,1	10,1	339,6	13,6	51,8	12,5	375,0	11,9	25,2	7,1	210,8	7,8	28,9	12,2	259,1	15,8	62,8	11,4	417,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 62,2 143,3 37,8 1165,8 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,4 146,6 37,7 1120,7 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> 54,2 128,4 33,7 1032,1 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,2 139,4 36,8 1098,0 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,7 152,4 44,4 1180,9 Sāls(g): 1,0000 ; 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			