

Ēdienkarte nedēļai: 28.10.2024 - 01.11.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis 4 graudu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/155,0 kcal) kumelītes zāļu 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)				Brokastis kukurūzas biežputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,5 kcal)				Brokastis prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (fortuna) 1-2 [A01] (10g/38,6 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)			
11,6	35,5	9,5	278,9	10,2	40,7	10,7	298,2	7,3	37,6	8,9	256,1	9,6	39,8	8,6	270,3	7,5	43,3	6,5	257,4
Pusdienas 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)				Pusdienas rīsu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/112,0 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/74,9 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) plūmju kompots 1-2 (100g/11,9 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A07] (150g/172,5 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 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) vistas gaļas teftelji 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 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)				Pusdienas frikadeļu zupa 1-2 [A03, A07] (150g/94,7 kcal) zivju kotlete(heks) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/111,9 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (70g/58,6 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 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	19,4	34,8	11,0	318,4	19,8	30,4	11,4	307,0	20,4	40,9	11,2	349,6	22,0	40,9	9,5	342,6
Launags piena nūdeles 1-2 [A01, A07] (200g/198,5 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Launags biezpiena pudiņš ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (145g/243,8 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)				Launags kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (100g/83,7 kcal) vārīta ola 1-2 [A03] (50g/65,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				Launags 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)				Launags biezpiena masa gardumiņš 1-2 [A07] (100g/269,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) melone 1-2 (60g/34,1 kcal)			
12,1	44,9	7,3	290,6	17,4	44,0	7,6	296,4	14,1	23,8	13,0	269,4	5,0	24,8	3,3	150,8	12,3	43,4	15,7	363,5
Uzturvērtības kopā 45,5 121,0 28,1 922,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 47,0 119,5 29,3 913,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 41,2 91,8 33,3 832,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 35,0 105,5 23,1 770,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 41,8 127,6 31,7 963,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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: 28.10.2024 - 01.11.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 28.10.2024				Otrdiena 29.10.2024				Trešdiena 30.10.2024				Ceturtdiena 31.10.2024				Piektdiena 01.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis 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)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) kumelītes zāļu 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)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal) banāns 3-6 (80g/66,4 kcal)				Brokastis prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) cepumi (fortuna) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)			
15,2	42,5	12,7	351,7	12,2	53,3	13,2	377,9	9,0	48,0	12,1	332,9	13,1	49,5	11,9	351,6	8,9	51,0	8,1	306,2
Pusdienas 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] (100g/92,1 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)				Pusdienas rīsu zupa 3-6 [A07] (200g/87,1 kcal) sautēta vista gab. 3-6 (100g/132,7 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) skābu kāpostu salāti 3-6 (60g/20,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju kompots 3-6 (150g/16,5 kcal)				Pusdienas rasolņiks ar krēj. 3-6 [A01, A07] (200g/81,7 kcal) kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A07] (200g/233,2 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) plūmju-ābolu kompots 3-6 (150g/18,5 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) vistas gaļas tefteļi 3-6 [A01, A03, A07] (80g/160,2 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (90g/120,7 kcal) kons. gurķi 3-6 (35g/7,6 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)				Pusdienas frikadeļu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/98,0 kcal) zivju kotlete(heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/139,7 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (90g/83,0 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/22,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 3-6 (150g/21,3 kcal)			
25,8	49,0	12,7	415,9	27,1	39,7	13,3	390,9	23,6	40,5	15,1	394,1	25,1	56,1	12,9	448,8	26,5	50,9	11,7	416,3
Launags rauga pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/321,3 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				Launags biezpiena pudīns ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (145g/243,8 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				Launags kartupeļu pankūkas ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/236,5 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				Launags dārzenu ragu ar kausētu sieru 3-6 [A07] (180g/159,3 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags biezpiena masa gardumiņš 3-6 [A07] (110g/296,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) melone 3-6 (80g/43,6 kcal)			
15,8	70,0	10,4	434,2	17,4	45,4	7,6	300,3	15,0	49,6	14,4	385,0	9,9	28,6	7,9	223,8	15,8	51,6	18,9	440,0
Uzturvērtības kopā 56,8 161,5 35,8 1201,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (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 56,7 138,4 34,1 1069,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,3000 (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 47,6 138,1 41,6 1112,0 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				Uzturvērtības kopā 48,1 134,2 32,7 1024,2 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				Uzturvērtības kopā 51,2 153,5 38,7 1162,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			