

Ēdienkarte nedēļai: 02.12.2024 - 06.12.2024

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

Grupa: 1-2

| Pirmdiena 02.12.2024 | | | | Otrdiena 03.12.2024 | | | | Trešdiena 04.12.2024 | | | | Ceturtdiena 05.12.2024 | | | | Piektdiena 06.12.2024 | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Zemeņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) | | | | Brokastis 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) | | | | Brokastis Rīsu biezputra 1-2 [A07] (200g/150,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Kivi 1-2 (60g/27,5 kcal) | | | | Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Barankas 1-2 [A01] (30g/45,2 kcal) Vīnogas 1-2 (50g/33,4 kcal) | | | | Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Augļu tēja "Tropical" 1-2 (150g/9,7 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) | | | |
| 7,2 | 38,9 | 5,4 | 226,5 | 14,2 | 53,0 | 12,8 | 386,2 | 7,2 | 47,6 | 7,2 | 281,7 | 9,4 | 48,5 | 5,8 | 278,7 | 9,6 | 29,6 | 7,9 | 228,2 |
| Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/62,3 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/33,4 kcal) | | | | Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/100,5 kcal) Tītara gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/104,5 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķiem (a/e) 1-2 (50g/28,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/27,6 kcal) | | | | Pusdienas Vistas buljons ar klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/81,0 kcal) Cūkgaļas un vistas gaļas teftele 1-2 [A01, A03, A07] (55g/99,1 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (100g/77,1 kcal) Kāpostu salāti ar kons.kukurūzu (a/e) 1-2 (50g/24,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) | | | | Pusdienas Lauku zupa 1-2 [A01, A07] (150g/64,0 kcal) Zelta zivtiņa 1-2 [A01, A04, A07] (70g/133,1 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/27,0 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeļu zupa ar rīsu un krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/86,1 kcal) Aknas sufle ar pienu merci 1-2 [A01, A03, A07] (95g/137,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/23,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Žavētu augļu dzēriens 1-2 (100g/38,5 kcal) | | | |
| 22,0 | 48,0 | 8,5 | 360,3 | 27,4 | 51,6 | 13,0 | 437,6 | 21,2 | 48,9 | 8,0 | 356,9 | 17,6 | 54,0 | 9,2 | 369,1 | 28,5 | 51,4 | 10,9 | 419,8 |
| Launags Smalkmaizīte ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/259,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (107g/53,7 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal) | | | | Launags Dārzeņu ragu ar brokoļiem (s/d) 1-2 [A07] (180g/100,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) | | | | Launags Biezpiena pudiņš 1-2 [A01, A03, A07] (100g/164,2 kcal) Augļu- ogu biezenis 1-2 (30g/24,0 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,2 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal) | | | | Launags Vinegrets 1-2 (180g/105,5 kcal) Rudzu maize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/57,5 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal) | | | | Launags Biezpiena sieriņš "Mazulis" 1-2 [A07] (40g/107,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/66,0 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal) | | | |
| 10,8 | 66,2 | 7,2 | 367,4 | 5,0 | 27,1 | 4,3 | 166,2 | 20,2 | 40,2 | 8,1 | 304,8 | 6,8 | 38,3 | 5,0 | 227,1 | 8,6 | 41,5 | 7,6 | 268,6 |
| Uzturvērtības kopā 40,0 153,1 21,1 954,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 46,6 131,7 30,1 990,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 48,6 136,7 23,3 943,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 33,8 140,8 20,0 874,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 46,7 122,5 26,4 916,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | |

Ēdienkarte nedēļai: 02.12.2024 - 06.12.2024

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

Grupa: 3-6

| Pirmdiena 02.12.2024 | | | | Otrdiena 03.12.2024 | | | | Trešdiena 04.12.2024 | | | | Ceturtdiena 05.12.2024 | | | | Piektdiena 06.12.2024 | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Zemeņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) | | | | Brokastis 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal) Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) | | | | Brokastis Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/154,2 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Kivi 3-6 (70g/32,1 kcal) | | | | Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Barankas 3-6 [A01] (60g/90,3 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal) | | | | Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Augļu tēja "Tropical" 3-6 (200g/13,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) | | | |
| 7,5 | 42,0 | 6,2 | 246,9 | 18,0 | 63,7 | 16,3 | 476,4 | 7,6 | 51,0 | 8,9 | 313,2 | 10,9 | 62,8 | 7,8 | 357,5 | 12,9 | 34,6 | 11,1 | 289,0 |
| Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/75,4 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sv. tomāti 3-6 (52g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/43,7 kcal) | | | | Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/113,6 kcal) Tīturu gaļā ar dārzeņiem 3-6 (110g/89,7 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķiem (a/e) 3-6 (50g/32,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/33,6 kcal) | | | | Pusdienas Vistas buljons ar klīmpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/89,5 kcal) Cūkgaļas un vistas gaļas teftele 3-6 [A01, A03, A07] (75g/129,0 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (100g/83,5 kcal) Kāpostu salāti ar kons.kukurūzu (a/e) 3-6 (50g/31,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) | | | | Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A01, A07] (200g/77,0 kcal) Zelta zivtiņa 3-6 [A01, A04, A07] (80g/147,4 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/30,6 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeļu zupa ar rīsu un krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/117,9 kcal) Aknas (gab.) ar dārzeņiem 3-6 [A01, A03, A07] (100g/141,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (50g/27,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/47,8 kcal) | | | |
| 27,9 | 62,9 | 11,2 | 469,1 | 33,9 | 58,4 | 12,3 | 481,9 | 27,7 | 62,5 | 10,6 | 463,5 | 21,0 | 70,0 | 11,9 | 476,2 | 36,4 | 66,0 | 13,0 | 531,8 |
| Launags Smalkmaizīte ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/281,0 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (156g/78,2 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal) | | | | Launags Dārzeņu ragu ar brokoļiem (s/d) 3-6 [A07] (190g/111,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (15g/48,3 kcal) | | | | Launags Biezpiena pudiņš 3-6 [A01, A03, A07] (100g/164,2 kcal) Augļu- ogu biezenis 3-6 (30g/24,0 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal) | | | | Launags Vinegrets ar sk.kāpostiem 3-6 (200g/115,5 kcal) Rudzu maize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/84,2 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal) | | | | Launags Biezpiena sieriņš "Mazulis" 3-6 [A07] (40g/107,8 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/78,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal) | | | |
| 12,8 | 72,5 | 9,2 | 413,6 | 7,1 | 37,7 | 5,7 | 231,2 | 21,1 | 44,9 | 9,1 | 337,0 | 7,5 | 43,3 | 6,8 | 267,1 | 9,3 | 50,1 | 7,9 | 307,2 |
| Uzturvērtības kopā 48,2 177,4 26,6 1129,6 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 17,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 59,0 159,8 34,3 1189,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 56,4 158,4 28,6 1113,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 39,4 176,1 26,5 1100,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Uzturvērtības kopā 58,6 150,7 32,0 1128,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | |