

Ēdienkarte nedēļai: 04.11.2024 - 08.11.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 04.11.2024				Otrdienas 05.11.2024				Trešdienas 06.11.2024				Ceturtdienas 07.11.2024				Piektdienas 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 1-2 [A01, A07] (23g/86,7 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 1-2 [A07] (200g/157,1 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar zaļumu sviestu 1-2 [A01, A07] (32g/95,8 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				Brokastis Ķirbju-mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/123,8 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 1-2 [A01, A07] (91g/148,5 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
9,7	39,1	11,1	290,5	15,6	55,3	14,7	413,0	8,8	43,7	8,7	290,2	9,5	54,3	10,5	338,5	16,1	58,8	10,0	386,4
Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/107,3 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A07] (160g/161,4 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (35g/7,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Vistas gaļas teftele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,0 kcal) Sautēti griķi ar dārzeņiem (garn.) 1-2 [A07] (110g/157,9 kcal) Biešu salāti ar āboliem (a/e) 1-2 (55g/33,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/27,0 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar prosu 1-2 (150g/66,4 kcal) Gaļas kotlete "Daugava" 1-2 [A01, A03, A07] (70g/129,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti "Mozaīka" (kr.) 1-2 [A07] (60g/38,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-plūmju dzēriens 1-2 (100g/25,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/49,2 kcal) Kneli ar rīsiem 1-2 [A01, A03] (140g/201,5 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 1-2 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu augļu dzēriens 1-2 (100g/20,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa ar kr. 1-2 [A07] (150g/48,5 kcal) Ceptas zivju teftele 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/114,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 1-2 (50g/23,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)			
22,0	40,6	7,4	322,3	22,7	53,4	11,1	409,1	23,2	45,7	10,3	370,3	18,5	44,1	5,4	302,0	20,3	40,4	7,1	308,9
Launags Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Sv. tomātu, sīpolu salāti (a/e) 1-2 (50g/16,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Augļu tēja "Tropical" 1-2 (150g/9,7 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/0,0 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/232,0 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar iebiez. p/pienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/260,2 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/0,0 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar gaļu 1-2 [A03, A07] (180g/169,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Karamēļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/0,0 kcal)				Launags Pīrāgs ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (140g/288,0 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)			
11,1	19,7	8,5	198,9	8,6	43,2	6,4	261,3	23,3	33,7	10,1	311,9	12,7	24,8	8,3	225,6	11,5	70,8	5,9	369,9
Uzturvērtības kopā 42,8 99,4 27,0 811,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000				Uzturvērtības kopā 46,9 151,9 32,2 1083,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000				Uzturvērtības kopā 55,3 123,1 29,1 972,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000				Uzturvērtības kopā 40,7 123,2 24,2 866,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000				Uzturvērtības kopā 47,9 170,0 23,0 1065,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,6000			

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024				Piektdiena 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 04.11.2024 - 08.11.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienā 04.11.2024				Otrdienā 05.11.2024				Trešdienā 06.11.2024				Ceturtdienā 07.11.2024				Piektdienā 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/93,2 kcal)				Brokastis Biezputra "Draudzība" 3-6 [A07] (200g/163,8 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar zaļumu sviestu 3-6 [A01, A07] (34g/101,8 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Brokastis Ķirbju-mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/137,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 3-6 [A01, A07] (55g/98,1 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
10,0	41,7	11,3	302,9	20,3	65,7	18,9	512,4	8,9	49,2	9,5	319,8	9,9	61,3	12,7	385,6	14,4	60,5	11,8	403,3
Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/121,7 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A07] (180g/204,5 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (40g/8,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/28,3 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/76,8 kcal) Vistas gaļas teftele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Sautēti griķi ar dārzeņiem (garn.) 3-6 [A07] (110g/175,6 kcal) Biešu salāti ar āboliem (a/e) 3-6 (55g/33,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/30,6 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar prosu 3-6 (200g/77,2 kcal) Gaļas kotlete "Daugava" 3-6 [A01, A03, A07] (95g/158,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti "Mozaika" (kr.) 3-6 [A07] (60g/38,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Abolu-plūmjū dzēriens 3-6 (150g/29,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/59,7 kcal) Kneli ar rīsiem 3-6 [A01, A03, A07] (180g/275,3 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 3-6 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu augļu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/64,3 kcal) Cepas zivju fileja 3-6 [A01, A04] (80g/91,1 kcal) Apcepti kartupeļi 3-6 [A07] (130g/132,4 kcal) Skābētu kāpostu salāti (a/e) 3-6 (56g/26,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)			
28,1	54,0	9,6	421,9	29,6	71,5	14,1	541,7	30,8	63,0	13,1	499,5	26,9	70,7	7,3	465,8	25,8	53,6	10,4	422,2
Launags Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Sv.tomātu, sīpolu salāti (a/e) 3-6 (50g/23,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Augļu tēja "Tropical" 3-6 (200g/13,0 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/0,0 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/243,2 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar iebiez.p/pienu 3 [A01, A03, A07] (100g/294,2 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/0,0 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar gaļu 3-6 [A03, A07, A10] (200g/238,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Karamēļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/0,0 kcal)				Launags Pīrāgs ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/323,2 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)			
11,7	20,8	8,9	208,7	9,2	49,2	6,5	287,5	25,8	41,7	12,1	370,4	13,8	32,2	13,7	309,9	12,8	81,8	6,0	421,1
Uzturvērtības kopā 49,8 116,5 29,8 933,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,8000				Uzturvērtības kopā 59,1 186,4 39,5 1341,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000				Uzturvērtības kopā 65,5 153,9 34,7 1189,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000				Uzturvērtības kopā 50,6 164,2 33,7 1161,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000				Uzturvērtības kopā 53,0 195,9 28,2 1246,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000			

Pirmdiena 04.11.2024				Otrdiena 05.11.2024				Trešdiena 06.11.2024				Ceturtdiena 07.11.2024				Piektdiena 08.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			