

Ēdienkarte nedēļai: 11.11.2024 - 15.11.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/137,6 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/52,0 kcal) Barankas 1-2 [A01] (25g/37,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Karamelīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal) Svētku klingeris [A01, A03, A07, A08] (150g/335,6 kcal)				Brokastis Ķirbju-rīsu biezputra 1-2 [A07] (200g/124,7 kcal) Zemeņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
9,5	45,8	9,5	299,4	12,2	43,2	8,1	296,9	10,7	51,2	9,0	328,1	16,3	105,3	13,3	596,0	6,5	43,7	3,9	231,7
Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) C/gaļas maltā šņicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/48,1 kcal) Lazanja ar gaļu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/262,5 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (30g/6,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/29,3 kcal)				Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm(krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/67,6 kcal) Aknu kotletes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/127,5 kcal) Piena mērce 1-2 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Kartupeļu-brokoļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,1 kcal) Dārzeņu asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu augļu dzēriens 1-2 (100g/20,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Dārzeņu ragu ar cūkgaļu 1-2 [A07] (150g/122,9 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/27,0 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/94,0 kcal) Vistas gaļas teftele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Ķāpostu salāti (a/e) 1-2 (50g/23,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,0	41,1	7,7	315,3	22,4	36,9	14,5	369,9	28,0	41,5	10,3	373,4	16,4	30,5	6,8	250,0	22,3	45,5	12,0	382,6
Launags Biezpiena-burkānu plācenīši ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (130g/252,1 kcal) Citronu tēja 1-2 (150g/10,5 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Vārīta desa 1-2 [A03, A09, A10] (48g/69,8 kcal) Veselības salāti (a/e) 1-2 (55g/27,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/7,1 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/178,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Biezpiena sierīšs "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/66,0 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/0,0 kcal)				Launags Augļu zupa ar saldo krējumu 1-2 [A01, A07] (100g/109,0 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/66,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. [A07] (125g/50,0 kcal)			
19,8	49,2	6,2	314,8	8,4	12,1	6,4	138,4	9,0	39,4	9,4	282,2	13,0	43,0	7,1	287,4	6,3	35,1	6,9	225,0
Uzturvērtības kopā 49,3 136,1 23,4 929,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000				Uzturvērtības kopā 43,0 92,2 29,0 805,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,3000				Uzturvērtības kopā 47,7 132,1 28,7 983,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000				Uzturvērtības kopā 45,7 178,8 27,2 1133,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,6000				Uzturvērtības kopā 35,1 124,3 22,8 839,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000			

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
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: 11.11.2024 - 15.11.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (31g/111,2 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Barankas 3-6 [A01] (30g/45,2 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Karamelīte" 3-6 [A01] (22g/70,8 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal) Svētku klingeris [A01, A03, A07, A08] (150g/335,6 kcal)				Brokastis Ķirbju-rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/138,8 kcal) Zemeņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
9,6	47,6	11,1	322,5	16,9	55,4	12,4	398,1	11,2	58,7	10,7	377,8	16,7	111,2	14,2	629,3	7,3	53,5	4,9	282,0
Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/104,9 kcal) C/gaļas maltā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/52,9 kcal) Lazanja ar gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (170g/344,7 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (30g/6,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/35,6 kcal)				Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/94,1 kcal) Aknu kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/148,9 kcal) Piena mērce 3-6 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Kartupeļu-brokoļu biezenis 3-6 [A07] (110g/92,6 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu augļu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/66,6 kcal) Dārzeņu ragu ar cūkgaļu 3-6 [A07] (180g/165,9 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/30,6 kcal)				Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/109,7 kcal) Vistas gaļas teftele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Skābētu kāpostu salāti (a/e) 3-6 (50g/23,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
27,4	63,1	12,1	477,5	26,9	50,5	19,1	486,6	34,1	60,7	13,5	506,3	22,9	44,8	9,2	362,5	29,2	66,1	15,2	528,2
Launags Biezpiena-burkānu plācenīši ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/256,3 kcal) Citronu tēja 3-6 (200g/14,1 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,3 kcal)				Launags Acepta desa 3-6 [A03, A09, A10] (50g/77,5 kcal) Veselības salāti (a/e) 3-6 (55g/32,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeņiem 3-6 [A07] (150g/178,3 kcal) Kefirs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Biezpiena sierīšs "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/78,0 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (100g/0,0 kcal)				Launags Augļu zupa ar saldo krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/131,1 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/78,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
20,2	50,9	6,5	324,7	10,9	21,4	7,6	196,1	10,5	40,9	10,9	306,7	13,3	46,3	7,3	302,7	9,9	46,0	9,7	309,1
Uzturvērtības kopā 57,2 161,6 29,7 1124,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,8000				Uzturvērtības kopā 54,7 127,3 39,1 1080,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000				Uzturvērtības kopā 55,8 160,3 35,1 1190,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000				Uzturvērtības kopā 52,9 202,3 30,7 1294,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 22,0000				Uzturvērtības kopā 46,4 165,6 29,8 1119,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,9000			

Pirmdiena 11.11.2024				Otrdiena 12.11.2024				Trešdiena 13.11.2024				Ceturtdiena 14.11.2024				Piektdiena 15.11.2024			
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			