

Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 25.11.2024				Otrdienas 26.11.2024				Trešdienas 27.11.2024				Ceturtdienas 28.11.2024				Piektdienas 29.11.2024			
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) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Barankas 1-2 [A01] (30g/45,2 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/196,4 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) 9.30 - piens stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,8 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 1-2 [A01, A07] (91g/148,5 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Augļu tēja "Tropical" 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) 9.30 - piens stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
6,3	38,6	4,9	212,9	14,4	56,0	12,8	396,0	17,1	67,2	9,8	427,5	10,3	47,9	10,7	325,5	10,0	43,9	6,6	270,5
Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa 1-2 (150g/38,2 kcal) Plovs ar gaļu 1-2 [A07] (150g/199,5 kcal) Dārzeņu asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Gaļas teftele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/32,9 kcal)				Pusdienas Zupa ar miežu putr. 1-2 (100g/42,7 kcal) Sautēta cūkgaļā saldskābā mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/111,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 1-2 (50g/23,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,9 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 1-2 (50g/18,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/38,5 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/50,2 kcal) Zivis zem kraukšķīgas cepurītes 1-2 [A01, A04, A07] (70g/133,1 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 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (10g/1,2 kcal)			
18,2	41,1	6,1	297,6	20,2	44,7	7,7	330,5	21,1	40,8	8,0	323,2	22,6	54,5	10,2	403,8	18,4	37,9	10,3	319,2
Launags Kartupeļu kotletes ar kr.1-2 [A01, A03, A07] (160g/232,0 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar iebiez.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/371,5 kcal) Zemeņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar desu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (180g/186,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Sautētas pupiņas ar tomātiem 1-2 (120g/119,8 kcal) Karameļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš (krēj.,sv.) 1-2 [A01, A03, A07] (110g/215,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)			
11,4	52,2	8,9	335,4	13,5	78,6	6,1	420,8	10,5	34,4	11,5	285,4	9,4	46,9	6,5	274,5	18,6	22,8	14,6	287,1
Uzturvērtības kopā 35,9 131,9 19,9 845,9 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 8,3000 (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 48,1 179,3 26,6 1147,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,7000 (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 48,7 142,4 29,3 1036,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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 42,3 149,3 27,4 1003,8 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 47,0 104,6 31,5 876,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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: 25.11.2024 - 29.11.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
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) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Barankas 3-6 [A01] (42g/63,2 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/210,0 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/159,5 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 3-6 [A01, A07] (55g/98,1 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Augļu tēja "Tropical" 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
6,7	42,8	5,8	237,9	17,8	65,3	17,0	482,4	12,3	66,3	9,4	402,7	10,9	55,3	11,7	366,9	13,4	50,0	10,7	344,8
Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa 3-6 (200g/53,8 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A07] (180g/249,7 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (43g/100,5 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/109,9 kcal) Gaļas teftele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/133,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Pusdienas Zupa ar miežu putr. 3-6 (200g/53,8 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/137,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Skābētu kāpostu salāti (a/e) 3-6 (56g/26,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Vistas gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/113,4 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (50g/58,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/47,8 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/76,4 kcal) Zivis zem kraukšķīgas cepurītes 3-6 [A01, A04, A07] (80g/147,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (50g/27,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 3-6 (150g/14,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal)			
25,6	63,6	8,8	448,1	27,3	63,2	12,6	481,7	28,6	56,0	10,9	444,5	27,6	71,3	17,4	559,1	23,3	53,3	16,5	462,2
Launags Kartupeļu kotletes ar kr. 3-6 [A01, A03, A07] (160g/232,0 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/73,5 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar iebiez.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/366,1 kcal) Zemeņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/254,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Sautētas pupiņas ar dārzeņiem 3-6 (150g/88,5 kcal) Karamēļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu pudiņš (krēj.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (110g/220,3 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)			
12,9	54,6	9,9	359,9	13,6	84,7	5,9	442,0	12,4	43,4	17,3	380,9	7,3	44,7	6,7	255,6	20,4	27,8	16,3	327,8
Uzturvērtības kopā 45,2 161,0 24,5 1045,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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 58,7 213,2 35,5 1406,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,8000 (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 53,3 165,7 37,6 1228,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,8000 (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 45,8 171,3 35,8 1181,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,8000 (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 57,1 131,1 43,5 1134,8 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			