

Ēdienkarte nedēļai: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024				Piektdiena 20.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Prosas-azu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/154,3 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra 1-2 [A07] (200g/150,1 kcal) Augļu tēja "Tropical" 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Karamelīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Bumbieris 1-2 (5g/2,7 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Saldais kakao ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/81,5 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Aveņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar biezpienu, tomātiem un zaļumiem 1-2 [A01, A07] (76g/124,0 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
10,8	43,2	9,7	303,9	9,6	43,9	7,3	276,8	13,1	51,2	10,4	346,8	10,1	56,7	8,3	335,6	14,1	51,1	9,9	341,7
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm(krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/67,6 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/112,8 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv.kāpostu salāti ar āboliem (o/e) 1-2 (55g/64,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/42,5 kcal) Kartupeļu, gaļu sacepums ar kr.,sv. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/244,1 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 1-2 (150g/96,0 kcal) Kotlete ar liellopa gaļu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,5 kcal) Makaroni (garmīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Burkānu salāti "Mozaika" (kr.) 1-2 [A07] (60g/38,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/33,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Cepelīni ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/231,5 kcal) Ķīnas kāpostu, ābolu salāti (krēj.) 1-2 [A07] (55g/37,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ķīselis no sulas 1-2 [A01] (100g/36,9 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Džuljena ar vistas gaļu 1-2 [A01, A07] (80g/117,7 kcal) Kartupeļu-brokoļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,1 kcal) Biešu salāti (a/e) 1-2 (50g/29,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
25,1	40,7	13,7	391,6	18,9	47,4	11,2	369,7	26,4	62,8	10,2	454,8	22,2	46,3	12,6	388,2	21,8	45,6	11,6	379,9
Launags Dārzeņu plovš 1-2 [A07] (160g/122,6 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (30g/3,4 kcal) Aveņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Zefirs 1-2 [A01] (35g/97,9 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar iebiez. p/pienu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/260,2 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal)				Launags Kabaču-kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/197,1 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Omlete ar desiņu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (128g/155,2 kcal) Rudzu maize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/57,5 kcal) Kumelišu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/178,3 kcal) Kefirs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Svaigi augļi 1-2 (50g/27,1 kcal)			
3,6	59,5	4,1	288,0	22,3	39,9	9,1	324,3	7,8	44,8	7,1	272,3	12,1	28,0	13,1	276,8	9,2	34,2	8,9	257,1
Uzturvērtības kopā 39,5 143,4 27,5 983,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,6000 (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 50,8 131,2 27,6 970,8 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 47,3 158,8 27,7 1073,9 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 44,4 131,0 34,0 1000,6 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				Uzturvērtības kopā 45,1 130,9 30,4 978,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,8000 (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: 16.12.2024 - 22.12.2024

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 16.12.2024				Otrdienas 17.12.2024				Trešdienas 18.12.2024				Ceturtdienas 19.12.2024				Piektdienas 20.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Prosas-azu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/158,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/154,2 kcal) Augļu tēja "Tropical" 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Karamelīte" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Saldais kakao ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/96,6 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Aveņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar biezpienu, tomātiem uz zaļumiem 3-6 [A01, A07] (76g/124,0 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
11,0	45,6	11,4	330,9	14,2	62,8	11,4	407,5	14,4	56,3	13,5	401,0	11,1	67,8	8,8	386,9	17,2	55,1	13,1	398,7
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/94,1 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 (50g/26,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Dārzenų zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/44,3 kcal) Kartupeļu, gaļu sacepums ar kr.,sv. 3-6 [A01, A03, A07] (180g/300,2 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Burkānu salāti "Mozaika" (kr.) 3-6 [A07] (60g/38,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/43,4 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/120,2 kcal) Kotlete ar liellopa gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/140,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Burkānu salāti "Mozaika" (kr.) 3-6 [A07] (60g/38,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/43,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Cepelīni ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/287,5 kcal) Ķīnas kāpostu, sv.tomātus salāti (a/e) 3-6 (50g/26,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ķīselis no sulas 3-6 [A01] (15g/5,1 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,5 kcal) Džujena ar vistas gaļu 3-6 [A01, A07] (100g/140,6 kcal) Kartupeļu-brokoļu biezenis 3-6 [A07] (110g/92,6 kcal) Biešu salāti (a/e) 3-6 (50g/33,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
32,2	52,7	13,3	468,7	25,0	61,8	14,1	481,9	34,3	83,9	13,3	601,4	28,8	45,6	15,9	446,2	27,8	63,4	14,3	504,2
Launags Dārzenų plov 3-6 [A07] (160g/123,6 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (30g/3,4 kcal) Aveņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Zefīrs 3-6 [A01] (35g/97,9 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar iebiez.p/pienu 3 [A01, A03, A07] (100g/294,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				Launags Kabaču-kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/242,7 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Omlete ar desiņu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (136g/185,0 kcal) Rudzu maize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/84,2 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Skolas augļi (bezmaksas) (104g/54,4 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeniem 3-6 [A07] (150g/178,3 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Svaigi augļi 3-6 (80g/43,3 kcal)			
3,6	60,8	4,1	292,3	24,2	50,8	10,5	388,6	9,5	58,3	6,2	324,9	13,1	31,2	17,8	336,6	10,9	39,4	10,4	297,8
Uzturvērtības kopā 46,8 159,1 28,8 1091,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 63,4 175,4 36,0 1278,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (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 58,2 198,5 33,0 1327,3 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 53,0 144,6 42,5 1169,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,4000 (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 55,9 157,9 37,8 1200,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			