

Ēdienkarte nedēļai: 23.12.2024 - 29.12.2024

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

Grupa: 1-2

Piektdiena 27.12.2024				Sestdiena 28.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Auzu pārslu biezputra ar saldētām ogām 1-2 [A01, A07] (200g/166,2 kcal)				Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal)			
Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal)				Miežu kafijas dzēriens ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (150g/117,0 kcal)			
Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal)				Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal)			
9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)			
17,1	47,1	14,5	390,9	12,1	62,2	12,7	408,1
Pusdienas				Pusdienas			
Kartupeļu zupa ar dārzeņiem un krējumu 1-2 [A07] (150g/68,8 kcal)				Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal)			
Cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/129,8 kcal)				Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/208,1 kcal)			
Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal)				Biešu salāti ar āboliem (a/e) 1-2 (57g/33,0 kcal)			
Sv.tomātu, sīpolu salāti (a/e) 1-2 (50g/18,8 kcal)				Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)			
Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)				Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/33,4 kcal)			
Ievārījumu ķīselis 1-2 [A01] (100g/56,4 kcal)							
15,0	55,3	17,2	436,4	23,0	51,3	8,4	376,4
Launags				Launags			
Apcepti kartupeļi ar sakultu olu 1-2 [A03, A07] (150g/147,0 kcal)				Biezpiena salda masa 1-2 (100g/136,6 kcal)			
Konservēti gurķi 1-2 (35g/7,7 kcal)				Cepumi "Karamelīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)			
Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal)				Augļu tēja "Tropical" 1-2 (150g/9,7 kcal)			
Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)							
Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)							
5,9	32,8	6,2	210,8	8,2	31,2	6,3	210,6
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
38,0	135,2	37,9	1038,1	43,3	144,7	27,4	995,1
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 12,6000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (2-2); Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2); Cukurs(g): (1-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 23.12.2024 - 29.12.2024

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

Grupa: 3-6

Piektdiena 27.12.2024				Sestdiena 28.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Auzu pārslu biezputra ar saldētām ogām 3-6 [A01, A07] (200g/181,1 kcal)				Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal)			
Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal)				Miežu kafijas dzēriens ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (200g/134,7 kcal)			
Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal)				Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal)			
10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)			
21,4	54,1	20,0	486,9	13,2	74,2	13,9	472,1
Pusdienas				Pusdienas			
Kartupeļu zupa ar dārzeņiem un krējumu 3-6 [A07] (200g/77,7 kcal)				Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,5 kcal)			
Cīsiņi 3-6 [A03, A09, A10] (80g/173,0 kcal)				Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/269,9 kcal)			
Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal)				Biešu salāti ar āboliem (a/e) 3-6 (57g/33,0 kcal)			
Sv.tomātu, sīpolu salāti (a/e) 3-6 (50g/22,9 kcal)				Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal)			
Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal)				Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/43,4 kcal)			
Ievārījumu ķīselis 3-6 [A01] (150g/75,9 kcal)							
19,1	72,5	22,1	564,9	30,5	72,2	11,0	517,5
Launags				Launags			
Apcepti kartupeļi ar sakultu olu 3-6 [A03, A07] (170g/157,9 kcal)				Biezpiena salda masa 3-6 (100g/136,6 kcal)			
Konservēti gurķi 3-6 (40g/8,8 kcal)				Cepumi "Karamelīte" 3-6 [A01] (22g/70,8 kcal)			
Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)				Augļu tēja "Tropical" 3-6 (200g/13,0 kcal)			
Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)							
Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal)							
7,2	43,7	6,4	263,6	8,4	33,4	6,4	220,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
47,7	170,3	48,5	1315,4	52,1	179,8	31,3	1210,0
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			