

Ēdienkarte nedēļai: 30.12.2024 - 05.01.2025

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

Grupa: 1-2

Ceturtdiena 02.01.2025				Piektdiena 03.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (skolas) 1-2 [A01] (12g/38,6 kcal)				Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/62,4 kcal) kukurūzas nūjiņas 1-2 (10g/7,4 kcal)			
6,2	32,3	6,2	202,1	9,2	34,5	7,3	236,0
Pusdienas lēcu zupa 1-2 [A07] (150g/119,5 kcal) sardeles 1-2 (60g/133,3 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.ananāsu kompots 1-2 (100g/24,5 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) zivju kotlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/126,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) svaigi gurķi 1-2 (30g/3,5 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)			
18,0	44,3	17,7	409,2	19,5	45,3	10,2	353,9
Launags biezpiena keks 1-2 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) jogurts 1-2 [A07] (150g/99,2 kcal) banāns 1-2 (60g/49,5 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize ar džemu 1-2 [A01] (30g/74,3 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)			
10,8	58,3	18,0	428,6	8,5	43,6	5,6	254,9
Uzturvērtības kopā 35,0 134,9 41,9 1039,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 17,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,2 123,4 23,1 844,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 30.12.2024 - 05.01.2025

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

Grupa: 3-6

Ceturtdiena 02.01.2025				Piektdiena 03.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) cepumi (skolas) 3-6 [A01] (24g/77,2 kcal)				Brokastis prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/69,2 kcal) kukurūzas nūjiņas 3-6 (15g/11,1 kcal)			
7,9	42,3	8,1	264,3	10,0	39,2	8,5	265,7
Pusdienas lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/131,4 kcal) sardeles 3-6 (80g/171,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) sautēti kāposti 3-6 [A07] (50g/42,7 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ananāsu kompots 3-6 (150g/29,1 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) zivju kotlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/152,3 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) dārzeņu asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)			
23,0	56,2	23,1	526,0	23,5	54,0	11,5	419,7
Launags biezpiena keks 3-6 [A01, A03, A07] (70g/279,9 kcal) jogurts 3-6 [A07] (200g/130,2 kcal) banāns 3-6 (80g/66,0 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/144,8 kcal) baltmaize ar džemu 3-6 [A01] (58g/144,6 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)			
12,0	66,6	19,1	476,1	9,9	61,9	6,3	337,2
Uzturvērtības kopā 42,9 165,1 50,3 1266,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,4 155,1 26,3 1022,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			