

Ēdienkarte nedēļai: 30.12.2024 - 05.01.2025

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

Grupa: 1-2

Ceturtdiena 02.01.2025				Piektdiena 03.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/138,9 kcal)				Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal)			
Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal)				Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal)			
Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (15g/68,0 kcal)				Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)			
Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)							
10,7	41,5	12,5	310,7	9,8	39,4	9,9	281,3
Pusdienas				Pusdienas			
Pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/91,2 kcal)				Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal)			
Sautēti dārzeņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (160g/187,6 kcal)				Zivju kotlete 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/104,7 kcal)			
Kons.gurķis 1-2 (40g/8,8 kcal)				Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal)			
Žāvētu augļu dzēriens (dzērvenes) 1-2 (100g/31,0 kcal)				Svaigu kāpostu salāti ar eļļu 1-2 (50g/22,9 kcal)			
Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)			
				Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
22,5	48,8	8,2	365,4	20,1	45,3	10,9	363,0
Launags				Launags			
Makaroni ar sviestu 1-2 [A01, A07] (120g/165,6 kcal)				Biezpiens ar krējumu 1-2 [A07] (105g/122,6 kcal)			
Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal)				Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal)			
Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)			
Apelsīni 1-2 (60g/23,5 kcal)				Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)			
6,9	38,1	3,2	206,4	15,7	26,8	6,5	214,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
40,1	128,4	23,9	882,5	45,6	111,5	27,3	858,3
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,1000			
(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				(18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20)				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 30.12.2024 - 05.01.2025

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Stāvā iela 41

Grupa: 3-6

Ceturtdiena 02.01.2025				Piektdiena 03.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/192,4 kcal)				Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal)			
Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal)				Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,7 kcal)			
Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (30g/135,9 kcal)				Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (35g/127,4 kcal)			
Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)							
16,0	64,1	20,7	490,3	12,9	57,4	14,4	406,4
Pusdienas				Pusdienas			
Pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/96,7 kcal)				Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal)			
Sautēti dārzeņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (190g/227,4 kcal)				Zivju kotlete 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/138,4 kcal)			
Kons.gurķis 3-6 (50g/11,0 kcal)				Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal)			
Žāvētu augļu dzēriens (dzērvenes) 3-6 (150g/40,3 kcal)				Svaigu kāpostu salāti ar eļļu 3-6 (50g/29,2 kcal)			
Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)			
				Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
25,4	59,1	10,7	445,7	25,4	57,3	15,5	477,3
Launags				Launags			
Makaroni ar sviestu 3-6 [A01, A07] (140g/216,4 kcal)				Biezpiens ar krējumu 3-6 [A07] (117g/143,0 kcal)			
Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal)				Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal)			
Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)			
Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)			
8,6	48,0	5,2	268,3	17,9	38,9	8,4	285,4
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
50,0	171,2	36,6	1204,3	56,2	153,6	38,3	1169,1
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 22,8000			
(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				(22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20)				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			