

## Ēdienkarte nedēļai: 30.12.2024 - 05.01.2025

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

Grupa: 1-2

Ceturtdiena 02.01.2025				Piektdiena 03.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>			
Miežu-kviešu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,0 kcal)				Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,8 kcal)			
Augļu tēja "Tropical" 1-2 (150g/9,7 kcal)				Augļu- ogu biezenis 1-2 (40g/32,0 kcal)			
Cepumi "Skolas" 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal)				Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)			
				Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
7,9	40,2	5,4	238,1	6,9	54,0	8,6	311,0
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Kartupeļu zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01] (150g/56,1 kcal)				Biešu zupa ar pupiņām, krējumu 1-2 [A07] (150g/70,2 kcal)			
Dārzeņu ragu ar gaļu 1-2 [A07] (170g/139,0 kcal)				Gajas kotlete "Daugava" 1-2 [A01, A03, A07] (70g/129,2 kcal)			
Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal)				Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal)			
Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)				Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/23,5 kcal)			
Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal)			
				Konservētu plūmju dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)			
18,7	35,2	6,4	276,2	26,3	48,8	10,6	398,6
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Biezpiena plācenīši ar rozīnēm un džemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/254,2 kcal)				Omelete ar ziedkāpostiem 1-2 [A01, A03, A07] (120g/133,4 kcal)			
Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal)				Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal)			
Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Citronu tēja 1-2 (150g/10,5 kcal)			
21,4	48,9	7,8	344,6	9,2	15,8	7,7	167,3
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
48,0	124,3	19,6	858,9	42,4	118,6	26,9	876,9
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000</b>			
(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: 30.12.2024 - 05.01.2025

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

Grupa: 3-6

Ceturtdiena 02.01.2025				Piektdiena 03.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>				<b>Brokastis</b>			
Miežu-kviešu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/158,6 kcal)				Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,4 kcal)			
Augļu tēja "Tropical" 3-6 (200g/13,0 kcal)				Augļu- ogu biezenis 3-6 (50g/40,0 kcal)			
Cepumi "Skolas" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)			
				Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
<b>8,5</b>	<b>44,8</b>	<b>6,6</b>	<b>268,1</b>	<b>7,3</b>	<b>61,9</b>	<b>10,8</b>	<b>363,0</b>
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
Kartupeļu zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01] (200g/66,0 kcal)				Biešu zupa ar pupiņām, krējumu 3-6 [A07] (200g/106,5 kcal)			
Dārzenu ragu ar gaļu 3-6 [A07] (180g/165,9 kcal)				Gajas kotlete "Daugava" 3-6 [A01, A03, A07] (95g/158,2 kcal)			
Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal)				Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (100g/150,6 kcal)			
Rudzju maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal)				Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (50g/27,7 kcal)			
Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Rudzju maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)			
				Konservētu plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)			
<b>24,7</b>	<b>47,8</b>	<b>7,9</b>	<b>367,4</b>	<b>34,7</b>	<b>64,4</b>	<b>13,4</b>	<b>519,5</b>
<b>Launags</b>				<b>Launags</b>			
Biezpiena plācenīši ar rozīnēm un džemu 3-6 [A01, A03, A07] (100g/272,6 kcal)				Omelete ar ziedkāpostiem 3-6 [A01, A03, A07] (120g/135,3 kcal)			
Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				Rudzju maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal)			
Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Citronu tēja 3-6 (200g/13,8 kcal)			
<b>22,8</b>	<b>62,4</b>	<b>9,1</b>	<b>409,2</b>	<b>10,0</b>	<b>21,5</b>	<b>7,9</b>	<b>195,9</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>56,0</b>	<b>155,0</b>	<b>23,6</b>	<b>1044,7</b>	<b>52,0</b>	<b>147,8</b>	<b>32,1</b>	<b>1078,4</b>
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000</b>			
(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			