

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 07.02.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 03.02.2025				Otrdiena 04.02.2025				Trešdiena 05.02.2025				Ceturtdiena 06.02.2025				Piektdiena 07.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/138,9 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (25g/59,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/144,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (22g/56,7 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Griķu+rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/165,9 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (10g/45,3 kcal)			
8,1	34,2	7,0	227,8	10,2	38,6	10,7	286,4	10,3	40,6	7,8	270,7	13,0	40,8	10,8	305,2	6,0	32,8	8,2	220,9
Pusdienas Zirņu zupa 1-2 (150g/87,9 kcal) Dabiska šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,2 kcal) Sautēti kartupeļi 1-2 [A07] (120g/93,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (50g/25,6 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Puķu kāpostu zupa ar papriku 1-2 [A07] (150g/38,8 kcal) Gaļas zrazi ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/151,8 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 1-2 (50g/14,0 kcal) Apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/22,2 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/87,3 kcal) Gaļas tefteli tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/133,5 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Burkānu salāti 1-2 [A07] (50g/23,3 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar graudziniem 1-2 [A01] (150g/70,6 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 1-2 [A01, A03, A07] (60g/147,0 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (1-2) (50g/21,4 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 1-2 (100g/17,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/151,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (50g/13,9 kcal) Žāvētas dzērvenes+ rozīnes dzēriens 1-2 (100g/50,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
25,4	57,4	9,7	416,9	25,2	53,8	12,4	437,6	24,4	60,6	13,3	470,3	21,5	59,8	13,4	451,4	23,8	53,7	11,9	422,5
Launags Omelete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (90g/108,0 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Bumbieri 1-2 (60g/32,6 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/230,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A01, A07] (50g/46,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Melones 1-2 (60g/32,6 kcal)				Launags Dārzenu salāti (kon. gurķi + desa) (1-2) [A03, A07, A09, A10] (100g/111,1 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)				Launags Karstā sviestmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (58g/120,3 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,0 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 1-2 (62g/41,8 kcal)			
10,6	25,2	6,6	202,7	21,5	36,4	10,9	318,7	5,3	34,3	6,2	212,5	6,7	22,3	6,4	174,0	8,6	47,8	5,2	268,1
Uzturvērtības kopā 44,1 116,8 23,3 847,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 56,9 128,8 34,0 1042,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,0 135,5 27,3 953,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,2 122,9 30,6 930,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,4 134,3 25,3 911,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 07.02.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 03.02.2025				Otrdiena 04.02.2025				Trešdiena 05.02.2025				Ceturtdiena 06.02.2025				Piektdiena 07.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/192,4 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/64,4 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (90g/205,9 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/97,4 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (40g/99,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/201,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (32g/80,0 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Griķu+rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/229,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)			
10,6	48,6	9,6	321,1	14,9	52,9	17,0	418,4	14,0	58,5	11,1	387,9	18,9	56,8	16,5	443,1	8,0	51,4	11,8	333,2
Pusdienas Zirņu zupa 3-6 (200g/93,3 kcal) Dabiska šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/202,9 kcal) Sautēti kartupeļi 3-6 [A07] (150g/116,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 3-6 (52g/29,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Puķu kāpostu zupa ar papriku 3-6 [A07] (200g/48,3 kcal) Gaļas zrazi ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/210,8 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 3-6 (53g/14,3 kcal) Apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/27,8 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (35g/82,0 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/83,1 kcal) Gaļas tefтели tomātu mercē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/182,8 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkānu salāti 3-6 [A07] (60g/31,3 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar graudziniem 3-6 [A01] (200g/79,1 kcal) Vistas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07] (80g/176,3 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Svaigu kāpostu, gurķu, dilles salāti ar eļļu (3-6) (50g/25,8 kcal) Citronu+apelsīnu+ābolu dzēriens 3-6 (150g/26,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Zivju kotlete "Neptūni" ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/197,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/13,9 kcal) Žāvētas dzērvenes + rozīnes dzēriens 3-6 (150g/62,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
31,7	69,0	13,9	525,4	31,8	69,9	17,8	579,9	29,9	68,5	17,9	562,4	24,9	72,6	17,7	552,9	28,1	69,7	16,4	547,3
Launags Omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/138,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/295,2 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/60,2 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A01, A07] (55g/63,9 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,2 kcal)				Launags Dārzenu salāti (kon. gurķi + desa) (3-6) [A03, A07, A09, A10] (150g/152,8 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)				Launags Karstā sviestmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (64g/131,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (150g/93,0 kcal) Sula 3-6 (100g/44,0 kcal) Augļu salāti 3-6 (100g/62,1 kcal)			
13,3	30,0	8,3	247,0	25,6	45,3	13,9	397,2	7,0	45,8	9,7	300,8	9,2	33,7	8,6	251,6	10,4	58,1	6,6	330,3
Uzturvērtības kopā 55,6 147,6 31,8 1093,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,6000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 72,3 168,1 48,7 1395,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,9 172,8 38,7 1251,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 53,0 163,1 42,8 1247,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,5 179,2 34,8 1210,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			