

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 07.02.2025

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

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 Kviešu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,7 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) Barankas 1-2 [A01] (30g/45,2 kcal) Svētku pīrādziņi ar vistas gaļu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/279,0 kcal) Aveņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar kons.augļiem 1-2 [A07] (200g/171,9 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (47g/123,8 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Rīsu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/155,7 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Kivi 1-2 (60g/27,5 kcal)			
7,5	36,9	4,7	220,1	25,1	82,2	13,6	541,9	10,8	49,7	9,4	329,2	10,5	51,7	9,9	332,7	11,4	50,4	9,2	332,8
Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/126,0 kcal) Kāpostu tīteni ar gaļu (viltotie) 1-2 [A07] (170g/141,3 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar pupiņām, krējumu 1-2 [A07] (150g/60,2 kcal) Aknas (gab.) ar dārzeņiem 1-2 [A01, A03, A07] (90g/112,4 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu, tomātu, kons kukurūzu salāti (a/e) 1-2 (55g/29,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/54,0 kcal) Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem 1-2 [A01, A07] (80g/110,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Redīsu-gurķu-burkānu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/27,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/27,6 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/45,3 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,0 kcal) Piena mērce 1-2 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vāriti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīsiem (kr.) 1-2 [A07] (55g/37,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Zupa ar miežu putr. 1-2 (100g/42,7 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (50g/105,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 1-2 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žavētu dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/9,9 kcal)			
23,5	29,1	10,7	310,3	24,1	48,7	9,4	377,8	21,0	41,5	8,5	330,3	18,8	52,5	12,1	400,0	16,6	40,1	5,5	276,4
Launags Plānās pankūkas ar augļu biezeni 1-2 [A01, A03, A07] (190g/282,9 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Āboli 1-2 (52g/27,3 kcal)				Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/177,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				Launags Vīnegrets ar olu 1-2 [A03] (180g/125,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal)				Launags Biezpiena kūkas ar cepumiem 1-2 [A01, A03, A07] (110g/194,9 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags Griķu - siera saņemums 1-2 [A03, A07] (120g/214,7 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Puķīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)			
13,2	66,4	5,8	364,8	9,3	39,8	6,3	252,5	8,7	24,3	4,2	169,4	21,4	21,7	8,9	244,9	11,9	41,9	8,1	288,7
Uzturvērtības kopā 44,2 132,4 21,2 895,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 58,5 170,7 29,3 1172,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,5 115,5 22,1 828,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,7 125,9 30,9 977,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,9 132,4 22,8 897,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,4000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 03.02.2025 - 07.02.2025

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

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 Kviešu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Barankas 3-6 [A01] (60g/90,3 kcal) Svētku pīrādziņi ar vistas gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (100g/279,0 kcal) Aveņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar kons.augļiem 3-6 [A07] (200g/186,8 kcal) Augļu tēja 3-6 (20g/1,3 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (62g/158,0 kcal) Bumbieris 3-6 (8g/4,3 kcal)				Brokastis Rīsu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Kivi 3-6 (70g/32,1 kcal)			
7,8	40,0	5,5	240,4	29,6	95,8	17,2	644,0	11,3	57,4	11,2	379,3	11,7	45,8	13,3	350,4	12,7	55,1	12,5	386,7
Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/148,9 kcal) Kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (180g/202,4 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (39g/90,9 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar pupiņām, krējumu 3-6 [A07] (200g/106,5 kcal) Aknas (gab.) ar dārzeņiem 3-6 [A01, A03, A07] (100g/141,7 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Ķīnas kāpostu, gurķu, tomātu, kons kukurūzu salāti (a/e) 3-6 (55g/29,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 3-6 (200g/60,5 kcal) Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem 3-6 [A01, A07] (100g/133,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Redīsu-gurķu-burkānu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/38,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/33,6 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/56,3 kcal) Vistas gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Piena mērce 3-6 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Burkānu salāti ar āboliem un zaļiem zirnīsiem (kr.) 3-6 [A07] (60g/41,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Pusdienas Zupa ar miežu putr. 3-6 (200g/53,8 kcal) Zivju nūjiņas 3-6 [A01, A03, A04] (65g/115,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (11g/10,3 kcal) Paprika un gurķi (asorti) 3-6 (50g/7,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žavētu dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/13,2 kcal)			
31,9	48,7	14,6	463,8	34,9	75,7	13,0	566,7	26,5	50,3	11,6	414,9	25,3	77,8	14,6	555,8	20,0	41,6	4,6	294,1
Launags Plānās pankūkas ar augļu biezeni 3-6 [A01, A03, A07] (200g/321,2 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Āboli 3-6 (83g/43,1 kcal)				Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/226,5 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal)				Launags Vīnegrets ar olu 3-6 [A03] (200g/152,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal)				Launags Biezpiena kūkas ar cepumiem 3-6 [A01, A03, A07] (110g/254,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags Griķu - siera sacepums 3-6 [A03, A07] (140g/232,4 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Puķīte" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)			
14,0	79,7	5,9	422,2	12,4	49,5	10,3	339,8	10,8	35,7	4,6	227,2	25,5	31,0	15,1	354,3	13,6	51,9	8,9	341,9
Uzturvērtības kopā 53,7 168,4 26,0 1126,4 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 17,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 76,9 221,0 40,5 1550,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,6 143,4 27,4 1021,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 62,5 154,6 43,0 1260,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 46,3 148,6 26,0 1022,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			