

Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 10.01.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis miežu-prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) baltmaize ar vārītu iebiezināto pienu 1-2 [A01, A07] (30g/94,2 kcal)				Brokastis 4 graudu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)				Brokastis kukurūzas biežputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal) banāns 1-2 (60g/48,5 kcal)				Brokastis prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) tropisko augļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (skolas) 1-2 [A01] (12g/38,6 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)			
7,9	34,0	6,5	228,0	11,2	44,1	9,1	304,2	7,0	41,4	9,3	273,7	9,0	39,0	8,1	260,3	7,5	43,3	6,5	257,4
Pusdienas soļanka ar krēj. 1-2 [A03, A07, A09, A10] (150g/96,2 kcal) gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/116,1 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) burkānu un sieru salāti 1-2 [A07] (60g/50,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas zirņu zupa 1-2 [A07] (150g/114,9 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/115,4 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/74,9 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) bumbieru un citronu kompots 1-2 (100g/14,4 kcal)				Pusdienas zivju zupa 1-2 [A04, A07] (150g/70,9 kcal) kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A07] (150g/172,5 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) žāvētu dzērveņu kompots 1-2 (100g/22,8 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) malta gaja mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/125,1 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) zivju tefteli 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/103,7 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (70g/58,6 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 1-2 (100g/18,0 kcal)			
24,8	44,2	15,6	420,7	24,4	43,3	11,3	367,2	22,0	29,6	11,4	311,9	24,0	41,9	11,5	374,0	17,5	41,4	8,2	313,3
Launags piena nūdeles 1-2 [A01, A07] (200g/198,5 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)				Launags biezpiena plācenīsi 1-2 [A01, A03, A07] (120g/176,5 kcal) augļu biezenis 1-2 (50g/40,0 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) mandarini 1-2 (60g/27,5 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (180g/249,8 kcal) kefirs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				Launags dārzeņu ragu 1-2 [A07] (180g/101,9 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags rīsu piena zupa 1-2 [A07] (200g/131,4 kcal) baltmaize ar biezpiena masu 1-2 [A01, A07] (40g/74,9 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)			
12,1	46,2	7,6	298,3	19,1	34,0	5,8	253,1	15,5	40,4	11,9	329,8	5,0	24,8	3,3	150,8	10,2	35,2	6,9	242,1
Uzturvērtības kopā 44,8 124,4 29,7 947,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 54,7 121,4 26,2 924,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 44,5 111,4 32,6 915,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 38,0 105,7 22,9 785,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 35,2 119,9 21,6 812,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 10.01.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 06.01.2025				Otrdiena 07.01.2025				Trešdiena 08.01.2025				Ceturtdiena 09.01.2025				Piektdiena 10.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) baltmaize ar vārītu iebiezināto pienu 3-6 [A01, A07] (50g/157,0 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal) banāns 3-6 (80g/66,4 kcal)				Brokastis prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) tropisko augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) cepumi (skolas) 3-6 [A01] (24g/77,2 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)			
8,9	39,5	7,7	264,7	16,6	61,7	13,8	439,7	8,5	50,8	12,4	345,0	13,1	49,5	11,9	351,6	9,3	53,2	8,4	319,1
Pusdienas soļanka ar krēj. 3-6 [A03, A07, A09, A10] (150g/117,7 kcal) gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,4 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (110g/147,5 kcal) burkānu un sieru salāti 3-6 [A07] (60g/51,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/35,5 kcal)				Pusdienas zirņu zupa 3-6 [A07] (200g/134,8 kcal) vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/144,3 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) paprika 3-6 (15g/2,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) bumbieru un citronu kompots 3-6 (150g/20,5 kcal)				Pusdienas zivju zupa 3-6 [A04, A07] (200g/81,5 kcal) kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A07] (200g/233,2 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) žāvētu dzērveņu kompots 3-6 (150g/29,5 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) gulass 3-6 [A01, A07] (100g/148,2 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) kons. gurķi 3-6 (38g/8,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,6 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 3-6 [A07] (200g/85,7 kcal) zivs mīklā(heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (100g/181,0 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (90g/83,0 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/22,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 3-6 (150g/21,3 kcal)			
30,0	61,6	18,1	536,1	29,7	54,6	12,8	444,5	27,5	37,8	15,2	401,5	28,3	52,5	14,0	457,7	26,7	55,9	12,5	445,3
Launags rauga pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/321,3 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				Launags biezpiena plācenīsi 3-6 [A01, A03, A07] (120g/176,5 kcal) augļu biezenis 3-6 (50g/40,0 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) mandarini 3-6 (80g/37,9 kcal)				Launags makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (200g/276,1 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags dārzeņu ragu 3-6 [A07] (150g/82,7 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags rīsu piena zupa 3-6 [A07] (200g/131,4 kcal) baltmaize ar biezpiena masu 3-6 [A01, A07] (60g/124,9 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)			
15,7	68,6	10,6	429,9	19,3	37,6	5,8	267,4	18,6	45,4	14,0	381,1	5,2	27,4	2,9	154,9	12,4	46,5	7,7	304,1
Uzturvērtības kopā 54,6 169,7 36,4 1230,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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 65,6 153,9 32,4 1151,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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 54,6 134,0 41,6 1127,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 46,6 129,4 28,8 964,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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 48,4 155,6 28,6 1068,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			