

Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 06.01.2025				Otrdienas 07.01.2025				Trešdienas 08.01.2025				Ceturtdienas 09.01.2025				Piektdienas 10.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu putrainu biezputra 1-2 [A07] (150g/141,1 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 1-2 (150g/9,7 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/51,9 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 ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (10g/45,3 kcal) Āboli 1-2 (skolas) (105g/54,8 kcal)			
8,7	34,0	7,1	230,0	10,1	38,3	10,6	284,3	10,3	40,6	7,8	270,7	13,0	40,1	10,8	303,3	6,4	45,1	8,9	277,8
Pusdienas Rassoļņiks 1-2 [A01, A07] (150g/77,2 kcal) Dabiska šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,2 kcal) Sautēti kartupeļi 1-2 [A01, 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) Griķu biezputra 1-2 [A07] (150g/128,6 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 1-2 (40g/12,1 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 tefeli tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (80g/133,7 kcal) Vāriņi 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/152,2 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)			
22,8	55,1	10,2	406,2	23,8	47,0	12,1	400,3	24,3	60,6	13,3	470,5	25,4	59,8	12,2	456,6	23,8	53,7	11,9	422,5
Launags Makaronu sācepums ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (75g/163,1 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Kumelišu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (skolas) (105g/54,8 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) Bumbieri 1-2 (60g/33,2 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A07] (50g/46,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (skolas) (105g/54,8 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (sald) 1-2 [A01, A07] (160g/99,4 kcal) Kumelišu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 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)			
8,2	37,7	5,9	233,2	21,6	37,1	10,7	320,4	5,0	38,8	6,7	234,9	5,3	34,0	2,8	183,6	8,6	47,8	5,2	268,1
Uzturvērtības kopā 39,7 126,8 23,2 869,4 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 55,5 122,4 33,4 1005,0 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 39,6 140,0 27,8 976,1 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 43,7 133,9 25,8 943,5 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				Uzturvērtības kopā 38,8 146,6 26,0 968,4 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: 06.01.2025 - 12.01.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 06.01.2025				Otrdienas 07.01.2025				Trešdienas 08.01.2025				Ceturtdienas 09.01.2025				Piektdienas 10.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu putrainu biezputra 3-6 [A07] (200g/213,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/206,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 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/56,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (32g/80,0 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (200g/80,0 kcal)				Brokastis Griķu+rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/229,6 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Āboli 3-6 (skolas) (105g/54,8 kcal)			
11,9	51,2	9,9	339,9	14,8	52,6	16,9	416,8	14,0	58,5	11,1	387,9	17,6	53,5	15,5	417,9	8,4	63,7	12,5	390,1
Pusdienas Rassoļņiks 3-6 [A01, A07] (200g/82,0 kcal) Dabiska šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/202,9 kcal) Sautēti kartupeļi 3-6 [A01, A07] (150g/116,1 kcal) Biešu salāti ar eļļu 3-6 (52g/29,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 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) Vāriti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 3-6 (50g/14,0 kcal) Apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/25,9 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/83,1 kcal) Gaļas tefeli tomātu mercē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/183,0 kcal) Vāriti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkānu salāti 3-6 [A07] (60g/31,3 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/27,8 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/182,0 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/24,4 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)			
29,6	68,9	15,0	535,4	31,4	67,1	17,6	566,0	29,8	67,8	17,9	560,7	29,2	71,9	16,5	556,7	28,1	69,7	16,4	547,3
Launags Makaronu sācepums ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (90g/219,0 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (200g/7,8 kcal) Āboli 3-6 (skolas) (105g/54,8 kcal)				Launags Biezpiena sācepums ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/295,2 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/55,0 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/43,4 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A07] (55g/64,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Āboli 3-6 (skolas) (105g/54,8 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (sald)3-6 [A01, A07] (200g/101,2 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (200g/13,0 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)			
10,2	44,1	8,0	287,2	25,8	44,3	13,6	393,6	6,5	47,9	10,2	312,6	5,7	37,5	2,7	197,9	10,4	58,1	6,6	330,3
Uzturvērtības kopā 51,7 164,2 32,9 1162,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 72,0 164,0 48,1 1376,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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 50,3 174,2 39,2 1261,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 52,5 162,9 34,7 1172,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 46,9 191,5 35,5 1267,7 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			