

## Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 10.01.2025

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/196,4 kcal) Karameļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Auzu pārslu cepumi 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal) Burkānu salmiņi 1-2 (50g/12,5 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Saldais kakao ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/81,5 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 1-2 [A01, A07] (91g/148,5 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
8,0	46,4	5,6	263,8	11,8	47,0	9,2	311,7	7,4	48,9	8,1	289,4	9,4	49,6	10,3	316,0	19,5	69,8	13,8	476,4
<b>Pusdienas</b> Lauku zupa 1-2 [A01, A07] (150g/64,0 kcal) Gaļas kotlete "Vāverīte" 1-2 [A01, A03, A07, A08] (60g/115,8 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (90g/128,6 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 1-2 (55g/16,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sv.ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/31,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (160g/202,9 kcal) Kabaču ikri 1-2 [A01] (50g/21,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/9,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Mājas desiņa 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/21,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/157,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Dārzeņu asorti ar o/e 1-2 (50g/18,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Ķīselis no sulas 1-2 [A01] (100g/36,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar dārzeņiem un krējumu 1-2 [A07] (150g/68,8 kcal) Zivju tefelis 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/109,3 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 1-2 (50g/31,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/32,9 kcal)			
23,3	53,8	10,1	403,3	21,6	39,6	7,7	315,7	21,0	40,9	8,0	322,4	22,3	49,7	11,6	396,2	20,4	47,4	9,9	363,9
<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/233,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (105g/52,6 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīši ar iebiez. p/pienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/260,2 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				<b>Launags</b> Smalkmaizīte ar biezpienu un āboliem 1-2 [A01, A03, A07] (150g/329,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Sautētas lēcas ar dārzeņiem 1-2 (180g/118,9 kcal) Citronu tēja 1-2 (150g/10,5 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Kāpostu tīteni (viltotie) 1-2 [A07] (170g/101,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)			
11,7	50,3	10,3	338,6	22,7	45,0	9,3	347,3	19,5	72,5	8,4	437,2	9,1	34,0	1,4	181,6	4,1	21,8	3,6	134,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,0 150,5 26,0 1005,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,1 131,6 26,2 974,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,9 162,3 24,5 1049,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,8 133,3 23,3 893,8 Sāls(g): 1,0000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,0 139,0 27,3 974,8 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			

## Ēdienkarte nedēļai: 06.01.2025 - 10.01.2025

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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
<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/210,0 kcal) Karameļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Auzu pārslu cepumi 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal) Burkānu salmiņi 3-6 (50g/12,5 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Saldais kakao ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/96,6 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 3-6 [A01, A07] (55g/98,1 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
8,2	51,8	6,4	290,3	15,0	51,8	12,5	372,5	7,7	55,2	9,7	332,4	9,9	54,9	11,7	350,5	18,3	78,1	15,3	517,7
<b>Pusdienas</b> Lauku zupa 3-6 [A01, A07] (200g/77,0 kcal) Gaļas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07, A08] (80g/148,5 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/179,0 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 3-6 (50g/19,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sv.ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/39,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/59,4 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (180g/244,8 kcal) Kabaču ikrī 3-6 [A01] (50g/25,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/13,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Mājas desiņa 3-6 [A01, A03, A07] (80g/136,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/27,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/109,9 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/182,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Dārzeņu asorti ar o/e 3-6 (50g/23,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Kīselis no sulas 3-6 [A01] (150g/51,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar dārzeņiem un krējumu 3-6 [A07] (200g/77,7 kcal) Zivju tefelis 3-6 [A01, A03, A04] (80g/123,4 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 3-6 (50g/37,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)			
31,0	73,7	14,3	557,2	28,8	57,6	9,2	437,0	27,6	57,0	11,4	446,9	27,6	71,9	17,5	563,1	25,3	52,4	12,0	421,8
<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkass ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/244,7 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (154g/77,1 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīši ar iebiez.p/pienu 3-6 [A01, A03, A07] (125g/294,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal) Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal)				<b>Launags</b> Smalkmaizīte ar biezpienu un āboliem 3-6 [A01, A03, A07] (150g/329,8 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Sautētas lēcas ar dārzeņiem 3-6 (180g/154,7 kcal) Citronu tēja 3-6 (200g/13,8 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Kāpostu tīteni (viltotie) 3-6 [A01, A07] (200g/125,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)			
13,4	54,0	11,7	374,0	24,8	59,0	10,7	425,7	19,5	73,6	8,4	440,5	11,7	41,1	1,6	220,7	5,2	32,2	3,8	185,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,6 179,5 32,4 1221,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 68,6 168,4 32,4 1235,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,8 185,8 29,5 1219,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,2 167,9 30,8 1134,3 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,8 162,7 31,1 1125,2 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			