

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 17.01.2025

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

Grupa: 1-2

| Pirmdiena 13.01.2025 | | | | Otrdiena 14.01.2025 | | | | Trešdiena 15.01.2025 | | | | Ceturtdiena 16.01.2025 | | | | Piektdiena 17.01.2025 | | | |
|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/162,7 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (bembī) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) | | | | Brokastis rīsu-griķu biezputra ar sv. 1-2 [A07] (150g/160,1 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) apelsīns 1-2 (60g/24,6 kcal) | | | | Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) cepumi (piparkūkas) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal) | | | | Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/61,0 kcal) sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (48g/111,5 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal) | | | | Brokastis kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/154,6 kcal) rīvīti burkāni 1-2 (50g/13,0 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) kukurūzas nūjiņas (20g/14,8 kcal) | | | |
| 7,0 | 30,3 | 6,1 | 204,0 | 7,4 | 40,2 | 7,9 | 261,2 | 10,2 | 38,7 | 8,4 | 271,2 | 14,0 | 47,5 | 13,9 | 372,4 | 6,6 | 30,2 | 5,2 | 191,5 |
| Pusdienas siera zupa 1-2 [A07] (150g/92,0 kcal) gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/123,9 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu komposts 1-2 (100g/10,9 kcal) | | | | Pusdienas vistas buljons ar olu 1-2 [A03] (150g/56,1 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/112,0 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) ķīnas kāpostu un lociņu salāti ar eļļu 1-2 (50g/17,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu un citronu komposts 1-2 (100g/13,9 kcal) | | | | Pusdienas pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/103,5 kcal) zivju kotlete(heks) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/111,9 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/26,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu komposts 1-2 (100g/10,9 kcal) | | | | Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) malta vārīta gaļa (60g/86,2 kcal) risi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) dārzenu asorti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.zemeņu komposts 1-2 (100g/25,7 kcal) | | | | Pusdienas nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/65,8 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 1-2 [A07] (150g/193,1 kcal) svaigi gurķi 1-2 (35g/4,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) komposts no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal) | | | |
| 24,5 | 38,3 | 11,8 | 358,6 | 25,2 | 35,5 | 12,6 | 361,2 | 22,5 | 49,0 | 9,7 | 377,3 | 20,1 | 36,7 | 9,4 | 318,0 | 18,1 | 40,8 | 10,1 | 327,8 |
| Launags biezpiena massa gardumiņš 1-2 [A07] (110g/296,4 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal) | | | | Launags biezpiena-burkānu plācenisi ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/249,1 kcal) kefirs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal) | | | | Launags omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (100g/133,0 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) | | | | Launags dārzenu tīteņi ar sv. un krēj. 1-2 [A07] (200g/149,3 kcal) meža ogu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) | | | | Launags pīrādziņš ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/315,7 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal) | | | |
| 12,0 | 51,0 | 16,2 | 396,2 | 25,1 | 38,0 | 14,1 | 372,6 | 12,5 | 17,5 | 7,8 | 189,6 | 5,5 | 29,1 | 6,5 | 198,8 | 12,9 | 72,7 | 9,7 | 422,9 |
| Uzturvērtības kopā 43,5 119,6 34,1 958,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) | | | | Uzturvērtības kopā 57,7 113,7 34,6 995,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) | | | | Uzturvērtības kopā 45,2 105,2 25,9 838,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) | | | | Uzturvērtības kopā 39,6 113,3 29,8 889,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) | | | | Uzturvērtības kopā 37,6 143,7 25,0 942,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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: 13.01.2025 - 17.01.2025

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

Grupa: 3-6

| Pirmdiena 13.01.2025 | | | | Otrdiena 14.01.2025 | | | | Trešdiena 15.01.2025 | | | | Ceturtdiena 16.01.2025 | | | | Piektdiena 17.01.2025 | | | |
|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) barankas 3-6 [A01] (50g/75,3 kcal) | | | | Brokastis rīsu-griķu biezputra ar sv. 3-6 [A07] (200g/179,4 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) apelsīns 3-6 (80g/31,4 kcal) | | | | Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) cepumi (piparkūkas) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal) | | | | Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/64,9 kcal) sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (75g/186,2 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal) | | | | Brokastis kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (150g/180,4 kcal) rīvīti burkāni 3-6 (50g/13,0 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (15g/11,1 kcal) | | | |
| 8,8 | 43,9 | 7,1 | 270,5 | 9,0 | 50,6 | 10,9 | 336,2 | 14,4 | 52,4 | 12,2 | 377,7 | 17,1 | 59,8 | 18,2 | 473,7 | 7,2 | 34,0 | 6,3 | 217,5 |
| Pusdienas siera zupa 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) gaļas bitoči 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,6 kcal) | | | | Pusdienas skābeņu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/73,7 kcal) sautēta vista gab. 3-6 (100g/132,7 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) ķīnas kāpostu un lociņu salāti ar eļļu. 3-6 (60g/22,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu un citronu kompots 3-6 (150g/19,7 kcal) | | | | Pusdienas pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/126,0 kcal) zivju kotlete(heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/139,7 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) biesu salāti 3-6 (60g/33,3 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,6 kcal) | | | | Pusdienas biesu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) plov ar gaļu 3-6 [A07] (200g/300,6 kcal) dārzeņu asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.zemeņu kompots 3-6 (150g/31,1 kcal) | | | | Pusdienas nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,2 kcal) sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 3-6 [A07] (200g/243,6 kcal) kons. gurķi 3-6 (38g/8,3 kcal) svaigi gurķi 3-6 (35g/4,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal) | | | |
| 29,2 | 45,7 | 13,2 | 420,1 | 30,3 | 47,7 | 14,3 | 446,9 | 28,0 | 61,7 | 10,9 | 460,2 | 25,2 | 59,7 | 14,2 | 477,6 | 21,7 | 49,7 | 12,7 | 406,0 |
| Launags pankūkas ar banāniem 3-6 [A01, A03, A07] (200g/332,7 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal) | | | | Launags biezpiena-burkānu plācenisi ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (150g/260,3 kcal) kefirs 3-6 [A07] (180g/94,5 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal) | | | | Launags omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (100g/133,0 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) | | | | Launags dārzeņu tīteņi ar sv. un krēj. 3-6 [A07] (200g/168,1 kcal) meža ogu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) | | | | Launags pīrādziņš ar dzemu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/315,7 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal) | | | |
| 15,8 | 79,3 | 6,9 | 441,3 | 26,2 | 39,2 | 16,1 | 398,3 | 12,8 | 21,0 | 7,9 | 205,2 | 5,9 | 32,6 | 8,4 | 232,6 | 15,8 | 79,4 | 11,8 | 479,4 |
| Uzturvērtības kopā 53,8 168,9 27,2 1131,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,3000 (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 65,5 137,5 41,3 1181,4 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 55,2 135,1 31,0 1043,1 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 48,2 152,1 40,8 1183,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 44,7 163,1 30,8 1102,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | |