

# Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

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
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (130g/179,0 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Draudzība" 1-2 [A07] (150g/182,7 kcal) Kumeliņu tēja (1-2) (150g/9,7 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 1-2 [A01, A07] (25g/55,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/56,2 kcal) Baltmaize ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (40g/125,6 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu+kukurūzu biezputra 1-2 [A07] (150g/135,5 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (15g/68,0 kcal)			
8,6	40,3	4,5	233,7	12,3	37,9	10,8	292,6	8,8	38,4	7,1	247,5	14,6	51,2	12,4	376,1	5,4	33,9	7,9	215,3
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļiem zirnīsiem 1-2 (150g/52,3 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 1-2 (vasaras perioda) [A01, A07] (160g/143,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rozīņu dzēriens 1-2 (100g/41,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/69,9 kcal) Tefteli ar rīsiem tomātu mērce 1-2 [A01, A03, A07] (150g/278,8 kcal) Dārzeni salāti ar zaļiem zirnīsiem 1-2 [A03, A07] (60g/41,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 1-2 (100g/37,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa 1-2 (150g/86,5 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/226,6 kcal) Burkānu salāti 1-2 [A03, A07, A10] (50g/35,0 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar nudelēm 1-2 [A01] (150g/54,4 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (155g/263,6 kcal) Dārzeni asorti 1-2 (50g/7,8 kcal) Morss ar džemu 1-2 (100g/55,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa 1-2 [A07] (150g/96,6 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (1-2) [A01, A03, A04, A07] (65g/79,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 1-2 (55g/22,7 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
21,8	51,3	10,5	391,5	29,1	59,6	12,9	480,4	24,4	59,6	10,0	423,4	19,0	57,2	13,9	427,9	19,9	46,0	11,1	368,2
<b>Launags</b> Plānas pankūkas ar ievār. 1-2 [A01, A03, A07] (80g/228,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Āboli 1-2 (skolas) (105g/54,8 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-banānu sacepums saldā mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (180g/187,2 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Apelsīni 1-2 (60g/23,5 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (40g/20,7 kcal) Ola 1/2 1-2 [A03] (25g/33,3 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)				<b>Launags</b> Dārzeni salāti (kon. gurķi + desa) (1-2) [A03, A07, A09, A10] (100g/111,1 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/142,7 kcal) graudziņi 1-2 [A01, A03, A07] (45g/76,9 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)			
10,2	61,5	6,4	337,1	17,5	29,8	5,0	222,5	7,8	38,4	6,5	242,2	6,6	22,0	6,3	171,9	9,9	41,0	7,1	267,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,6 153,1 21,4 962,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,9 127,3 28,7 995,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,0 136,4 23,6 913,1 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,2 130,4 32,6 975,9 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,2 120,9 26,1 850,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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: 13.01.2025 - 19.01.2025

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

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
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (150g/236,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (25g/75,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,7 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Draudzība" 3-6 [A07] (200g/219,4 kcal) Kumelišu tēja (3-6) (200g/13,0 kcal) Baltmaize ar biezpiena sieru 3-6 [A01, A07] (50g/123,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/64,4 kcal) Baltmaize ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (55g/172,0 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu+kukurūzu biezputra 3-6 [A07] (200g/198,5 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (30g/135,9 kcal)			
11,5	54,3	7,0	324,4	17,5	51,7	15,3	408,1	12,1	54,9	10,1	355,8	21,1	70,9	18,3	536,9	7,5	52,4	14,5	349,5
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļiem zirnīsiem 3-6 (200g/53,2 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 3-6 (vas. perioda) [A01, A07] (190g/176,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/56,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/93,6 kcal) Tēfli ar rīsiem tomātu mērce 3-6 [A01, A03, A07] (170g/307,5 kcal) Dārzenų salāti ar zaļiem zirnīsiem 3-6 [A03, A07] (70g/52,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Ābolu dzēriens 3-6 (150g/42,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa 3-6 (200g/93,8 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/290,2 kcal) Burkānu salāti 3-6 [A03, A07, A10] (60g/48,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar nudelēm 3-6 [A01] (200g/65,9 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (175g/313,7 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (60g/8,9 kcal) Morss ar džemu 3-6 (150g/68,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa 3-6 [A07] (200g/115,4 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/99,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 3-6 (60g/28,6 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
25,8	63,4	14,9	497,7	33,8	69,5	16,3	572,1	30,3	73,0	12,8	527,6	22,0	70,4	16,6	515,3	25,6	59,7	14,5	477,1
<b>Launags</b> Plānas pankūkas ar ievār. 3-6 [A01, A03, A07] (100g/287,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) Āboli 3-6 (skolas) (105g/54,8 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-banānu sacepums saldā mercē 3-6 [A01, A03, A07] (200g/196,0 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				<b>Launags</b> Vinegrets 3-6 (190g/101,0 kcal) Ola 1/2 3-6 [A03] (25g/33,3 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)				<b>Launags</b> Dārzenų salāti (kon. gurķi + desa) (3-6) [A03, A07, A09, A10] (150g/152,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/195,2 kcal) grauzdīņi 3-6 [A01, A03, A07] (60g/109,0 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)			
12,0	73,6	7,9	403,9	17,7	34,7	5,1	242,3	9,3	42,2	4,5	249,0	9,1	33,5	8,6	249,4	13,3	55,3	10,2	367,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,3 191,3 29,8 1226,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 69,0 155,9 36,7 1222,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,7 170,1 27,4 1132,4 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,2 174,8 43,5 1301,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,4 167,4 39,2 1193,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			