

Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 17.01.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 13.01.2025				Otrdienas 14.01.2025				Trešdienas 15.01.2025				Ceturtdienas 16.01.2025				Piektdienas 17.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kviešu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,7 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/52,7 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/13,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Rīsu-griķu biezputra 1-2 [A07] (200g/172,7 kcal) Zemeņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Kivi 1-2 (60g/27,5 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sald.ogām 1-2 [A01, A07] (200g/153,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,3 kcal) Sviestmaize ar tomātiem 1-2 [A01, A07] (41g/96,6 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/196,4 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/52,7 kcal) Cepumi "Saimnieka" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
13,2	43,1	10,9	324,9	10,8	52,9	9,7	337,8	7,6	48,9	9,6	300,5	10,8	51,0	8,9	326,7	14,1	53,8	10,6	363,4
Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/112,1 kcal) Plovs ar gaļu 1-2 [A07] (150g/199,5 kcal) Dārzenų asorti ar a/e 1-2 (50g/19,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/35,0 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Tītara gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/104,5 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Mazsāļtie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) "Zrazi" ar krējumu (c/g) 1-2 [A01, A03, A07] (170g/207,2 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 1-2 [A07] (60g/27,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/25,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klīpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/126,0 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/112,8 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (a/e) 1-2 (55g/39,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/39,8 kcal)				Pusdienas Zupa ar dārzeniem 1-2 [A07] (150g/63,8 kcal) Zivju asorti 1-2 [A01, A04, A07] (80g/83,0 kcal) Kartupeļu-brokoli biezenis 3-6 [A07] (110g/92,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kon. kuk. (a/e) 1-2 (63g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Saldētu ogu ķīselis 1-2 [A01] (100g/29,2 kcal)			
24,2	54,7	7,9	389,1	20,8	41,9	6,7	310,0	21,1	42,9	9,5	342,3	29,4	59,2	12,8	471,1	19,0	41,5	9,8	332,2
Launags Sautēti dārzeņi (p) 1-2 [A07] (150g/88,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/10,4 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar augļu-ogu biezeni 1-2 [A01, A03, A07] (180g/255,7 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Kartupeļu "Babka" ar kr., sv. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/223,6 kcal) Aveņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (200g/132,7 kcal) Grauzdiņi ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (25g/117,9 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
4,0	30,2	4,3	174,2	11,3	57,2	5,2	319,8	21,7	32,9	9,1	288,7	8,8	57,0	9,8	349,8	10,0	43,7	8,6	290,2
Uzturvērtības kopā 41,4 128,0 23,1 888,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,9 152,0 21,6 967,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,4 124,7 28,2 931,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,0 167,2 31,5 1147,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,1 139,0 29,0 985,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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: 13.01.2025 - 17.01.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 13.01.2025				Otrdienas 14.01.2025				Trešdienas 15.01.2025				Ceturtdienas 16.01.2025				Piektdienas 17.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kviešu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/55,3 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/15,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Rīsu-griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/187,7 kcal) Zemeņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Kivi 3-6 (70g/32,1 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sald.ogām 3-6 [A01, A07] (200g/162,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/55,9 kcal) Sviestmaize ar tomātiem 3-6 [A01, A07] (49g/116,5 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/210,0 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/55,3 kcal) Cepumi "Saimnieka" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
14,3	46,2	13,1	362,7	14,3	62,8	14,7	437,8	8,4	52,3	11,4	332,5	11,4	61,5	10,6	388,0	18,3	66,3	14,6	461,8
Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/124,3 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A07] (180g/249,7 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (69g/10,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (19g/43,3 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/42,0 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/58,6 kcal) Tītara gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/107,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (100g/94,8 kcal) Mazsāļtie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/42,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) "Zrazi" ar krējumu (c/g) 3-6 [A01, A03, A07] (180g/251,4 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 3-6 [A07] (60g/34,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/36,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klīpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/151,5 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/137,6 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Biešu salāti ar skāb.kāpostiem (a/e) 3-6 (50g/28,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/48,5 kcal)				Pusdienas Zupa ar dārzeniem, krējumu 3-6 [A07] (200g/69,5 kcal) Cepta zivs 3-6 [A01, A04] (80g/96,4 kcal) Kartupeļu-brokoli biezenis 3-6 [A07] (110g/92,6 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kons.kuk.(a/e) 3-6 (50g/34,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,7 kcal)			
29,0	66,3	9,5	470,2	26,5	54,3	8,6	404,9	28,2	63,2	13,7	496,4	38,2	82,5	14,8	625,1	25,7	57,4	10,1	428,1
Launags Sautēti dārzeņi 3-6 [A07] (170g/117,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (19g/43,3 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/10,4 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar augļu-ogu biezeni 3-6 [A01, A03, A07] (180g/255,7 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Kartupeļu "Babka" ar kr., sv. 3-6 [A01, A03, A07] (180g/245,4 kcal) Aveņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/147,4 kcal) Grauzdiņi ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (28g/117,9 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
5,3	38,0	5,6	223,4	12,2	61,6	6,1	350,1	23,2	34,4	10,6	313,2	10,0	65,6	10,2	391,0	11,3	50,5	9,3	328,2
Uzturvērtības kopā 48,6 150,5 28,2 1056,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 53,0 178,7 29,4 1192,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 59,8 149,9 35,7 1142,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 59,6 209,6 35,6 1404,1 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 55,3 174,2 34,0 1218,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			