

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 24.01.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (bembi) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/158,6 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/62,4 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/160,0 kcal) meža ogu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)			
6,4	28,9	6,5	195,0	10,5	51,8	12,8	356,4	9,7	48,2	10,6	320,0	11,6	35,5	9,5	278,9	7,3	44,7	8,4	280,6
Pusdienas lēcu zupa 1-2 [A07] (150g/119,5 kcal) gaļas teftelji tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/124,6 kcal) sautēti dārzeņi (pusd.)1-2 [A07] (90g/57,7 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/64,9 kcal) malta gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/125,1 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.ananāsu kompots 1-2 (100g/24,5 kcal)				Pusdienas dārzeņu zupa 1-2 [A07] (150g/65,3 kcal) makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/221,7 kcal) svaigi gurķi 1-2 (25g/2,9 kcal) tomāti 1-2 (35g/5,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 1-2 (100g/18,0 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) vistas gaļas teftelji 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/74,9 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) kartupeļu sacepums ar gaļu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/215,4 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) žāvētu dzērveņu kompots 1-2 (100g/22,8 kcal)			
25,7	41,2	10,3	360,2	24,7	44,9	12,3	396,2	19,3	47,0	9,3	353,1	20,7	38,7	11,1	339,5	22,0	45,0	10,5	366,6
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 1-2 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)				Launags biezpiena pudīns ar iebiez.pienu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/280,1 kcal) jogurts 1-2 [A07] (150g/99,2 kcal)				Launags zivju teftelji(heks) tomātu mērcē 1-2 [A01, A03, A04, A07] (50g/92,3 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (100g/83,7 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags dārzeņu kotletes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/246,0 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) ābols(skolas) 1-2 (80g/43,5 kcal)				Launags vārīti cīsiņi 1-2 [A03, A09, A10] (50g/109,4 kcal) rīsi vārīti, ar dārzeņiem 1-2 [A07] (130g/164,1 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)			
15,8	58,8	11,0	392,7	22,1	46,7	12,2	379,3	12,9	30,8	5,5	224,9	9,7	50,6	6,6	298,6	10,7	36,3	14,3	322,4
Uzturvērtības kopā 47,9 128,9 27,8 947,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,3 143,4 37,3 1131,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,9 126,0 25,4 898,0 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,0 124,8 27,2 917,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,0 126,0 33,2 969,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 24.01.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 20.01.2025				Otrdiena 21.01.2025				Trešdiena 22.01.2025				Ceturtdiena 23.01.2025				Piektdiena 24.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) mafiņi (50g/0,0 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/181,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/69,2 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/182,7 kcal) meža ogu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)			
5,9	27,1	7,0	189,1	14,0	61,1	16,0	435,4	11,2	58,0	13,6	391,5	15,2	42,5	12,7	351,7	8,8	54,1	11,4	351,6
Pusdienas lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/131,4 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/150,7 kcal) sautēti dārzeņi (pusd.)3-6 [A07] (100g/61,9 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 svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/64,4 kcal) bef-stroganovs ar vistas gaļu 3-6 [A01, A07] (100g/152,1 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/24,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ananāsu kompots 3-6 (150g/29,1 kcal)				Pusdienas dārzeņu zupa 3-6 [A07] (200g/69,9 kcal) makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/254,4 kcal) dārzeņu asorti 3-6 (60g/9,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) citronu kompots ar žāv.dzērv. 3-6 (150g/21,3 kcal)				Pusdienas rīsu zupa 3-6 [A07] (200g/87,1 kcal) vistas gaļas tefteli 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/82,9 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,8 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/75,4 kcal) kartupeļu sacepums ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/259,1 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (50g/19,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) žāvētu dzērveņu kompots 3-6 (150g/29,5 kcal)			
30,4	49,1	11,3	420,8	28,7	54,7	14,4	468,3	23,0	54,7	10,0	406,1	25,2	48,3	12,5	407,3	24,8	55,4	12,2	434,5
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 3-6 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				Launags biezpiena pudīns ar iebiez.pienu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/224,2 kcal) jogurts 3-6 [A07] (200g/130,2 kcal)				Launags zivju salāti 3-6 [A03, A04, A07, A10] (160g/180,7 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags dārzeņu kotletes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/246,0 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) ābols(skolas) 3-6 (80g/43,5 kcal)				Launags vārīti cīsiņi 3-6 [A03, A09, A10] (70g/151,7 kcal) rīsi vārīti, ar dārzeņiem 3-6 [A07] (130g/164,3 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)			
16,1	60,7	11,2	401,5	19,2	44,7	11,5	354,4	11,4	23,8	11,3	245,2	9,7	52,0	6,6	302,5	13,1	41,3	17,7	380,5
Uzturvērtības kopā 52,4 136,9 29,5 1011,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (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 61,9 160,5 41,9 1258,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,6000 (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 45,6 136,5 34,9 1042,8 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 50,1 142,8 31,8 1061,5 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 46,7 150,8 41,3 1166,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			