

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 24.01.2025

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

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 Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/144,7 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Sviestmaize ar gurķi (1-2) [A01, A07] (44g/92,2 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar ievār. 1-2 [A01, A07] (150g/150,0 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,8 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (22g/56,7 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/157,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal)			
9,5	30,0	8,3	233,4	9,7	40,1	11,8	298,7	10,7	40,7	7,2	268,5	14,1	42,5	10,7	318,7	9,7	37,6	9,9	278,9
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/60,2 kcal) Plovs 1-2 [A01, A07] (140g/226,2 kcal) Kons.gurķis 1-2 (50g/11,0 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar prosu 1-2 (150g/39,5 kcal) Vistas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/125,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Burkānu, apelsīnu salāti (1-2) (40g/20,3 kcal) Ābolu-bumbieru dzēriens 1-2 (100g/23,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa 1-2 [A07] (150g/82,6 kcal) Gaļas rulete ar sieru un olām (1-2) [A01, A03, A07] (70g/113,6 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 1-2 (40g/12,1 kcal) Citronu+rozīņu dzēriens 1-2 (100g/22,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/59,8 kcal) Guļšašs 1-2 [A01] (60g/96,7 kcal) Makaroni 1-2 [A01, A07] (100g/147,7 kcal) Vitamīnu salāti 1-2 [A03, A07, A10] (60g/38,8 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (100g/33,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 1-2 [A01, A07] (150g/58,2 kcal) Zivju kotlete 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/104,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (50g/13,9 kcal) Zemeņu kompots 1-2 (100g/15,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
19,7	52,4	8,4	372,7	18,2	43,4	12,0	355,6	25,8	57,1	11,3	441,2	23,0	57,4	10,8	423,5	19,3	40,7	10,6	339,2
Launags Makaronu sacepums ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (75g/163,1 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (skolas) (105g/54,8 kcal)				Launags Raugu pankūkas ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/231,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (100g/50,0 kcal) Melones 1-2 (60g/32,6 kcal)				Launags Sautēti kartupeļi 1-2 [A01, A07] (120g/93,9 kcal) Svaigu gurķu salāti 1-2 [A07] (42g/14,5 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Āboli 1-2 (skolas) (105g/54,8 kcal)				Launags Omlēte ar zaļiem zirnīšiem 1-2 [A01, A03, A07] (80g/157,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)				Launags Biezpiena plāceniši ar ievārījumu 1-2 [A01, A03, A07] (90g/172,3 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Āboli 1-2 (skolas) (105g/54,8 kcal)			
8,4	38,1	5,8	235,2	12,1	51,5	6,8	313,9	4,0	36,6	4,0	196,3	10,7	31,0	8,3	241,8	15,1	37,0	5,0	238,9
Uzturvērtības kopā 37,6 120,5 22,5 841,3 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				Uzturvērtības kopā 40,0 135,0 30,6 968,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,5 134,4 22,5 906,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 47,8 130,9 29,8 984,0 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				Uzturvērtības kopā 44,1 115,3 25,5 857,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (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: 20.01.2025 - 24.01.2025

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

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 Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,3 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/201,1 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Sviestmaize ar gurķi (3-6) [A01, A07] (45g/106,1 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar ievār. 3-6 [A01, A07] (200g/224,7 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (25g/75,0 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,5 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (32g/80,0 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/180,4 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) Baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (35g/127,4 kcal)			
12,5	40,3	11,6	322,1	14,5	55,3	16,8	422,3	14,4	64,2	9,7	397,7	20,3	57,4	16,3	453,8	11,9	50,1	13,3	369,8
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/60,0 kcal) Plovs 3-6 [A01, A07] (150g/283,7 kcal) Kons.gurķis 3-6 (50g/11,0 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar prosu 3-6 (200g/47,2 kcal) Vistas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/137,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Burkānu, apelsīnu salāti (3-6) (50g/27,2 kcal) Ābolu-bumbieru dzēriens 3-6 (150g/32,2 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa 3-6 [A07] (200g/82,6 kcal) Gaļas rulete ar sieru un olām (3-6) [A01, A03, A07] (90g/141,3 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu 3-6 (50g/13,6 kcal) Citronu+rozīņu dzēriens 3-6 (150g/30,4 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Guļšašs 3-6 [A01] (60g/135,3 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Vitamīnu salāti 3-6 [A03, A07, A10] (70g/48,7 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/39,4 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A01, A07] (200g/95,6 kcal) Zivju kotlete 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/138,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/13,9 kcal) Zemeņu kompots 3-6 (150g/18,5 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
23,0	63,0	11,7	461,1	21,7	55,6	15,0	448,3	29,6	64,3	14,1	511,4	29,2	71,3	14,5	538,3	25,0	57,9	14,8	470,5
Launags Makaronu sacepums ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (90g/219,0 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Āboli 3-6 (skolas) (105g/54,8 kcal)				Launags Raugu pankūkas ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/298,3 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (150g/75,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,2 kcal)				Launags Sautēti kartupeļi 3-6 [A01, A07] (150g/116,1 kcal) Svaigu gurķu salāti 3-6 [A07] (50g/21,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Āboli 3-6 (skolas) (105g/54,8 kcal)				Launags Omlēte ar zaļiem zirnīšiem 3-6 [A01, A03, A07] (95g/177,5 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)				Launags Biezpiena plāceniši ar ievārījumu 3-6 [A01, A03, A07] (100g/216,0 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/15,1 kcal) Āboli 3-6 (skolas) (105g/54,8 kcal)			
10,4	46,3	8,0	294,5	15,9	67,2	9,4	416,5	5,5	44,7	5,7	251,8	11,1	34,9	9,7	274,2	18,8	43,4	6,1	285,9
Uzturvērtības kopā 45,9 149,6 31,3 1077,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,1 178,1 41,2 1287,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,5 173,2 29,5 1160,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 60,6 163,6 40,5 1266,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 55,7 151,4 34,2 1126,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			