

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 24.01.2025

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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] (200g/156,8 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (54g/150,1 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/196,4 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Barankas 1-2 [A01] (30g/45,2 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 1-2 [A01, A07] (37g/115,2 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
11,9	47,2	11,5	336,2	13,8	52,1	10,8	355,9	11,3	59,1	8,2	351,0	11,4	57,6	7,3	340,7	10,4	47,1	11,3	323,4
Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Viltotājs zaķis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/111,3 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (10g/12,1 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 1-2 (50g/16,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Upeņu dzēriens (s/o) 1-2 (100g/10,5 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,5 kcal) Mājas desina 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti ar kons. gurķiem (kr.) 1-2 [A07] (55g/25,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/22,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01] (150g/56,1 kcal) Malta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01] (70g/80,7 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Kāpostu salāti ar kons.kukurūzu (a/e) 1-2 (55g/26,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/81,5 kcal) Sardeles 1-2 (60g/101,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biešu salāti ar papriku (a/e) 1-2 (50g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ievārījumu ķīselis 1-2 [A01] (100g/56,4 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Salāts "Prieks" (a/e) 1-2 (55g/29,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
21,8	24,0	7,4	252,7	21,3	40,7	8,8	329,5	18,9	42,1	7,3	314,3	23,0	44,3	12,7	378,7	22,1	48,5	8,9	366,2
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/232,0 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (109g/54,5 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Sautēti zirņi ar dārzeņiem 1-2 [A07] (200g/273,5 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Augļu tēja "Tropical" 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biezpiens ar krējumu, sāli 1-2 [A07] (60g/70,0 kcal) Rudzu maize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/57,5 kcal) Zemeņu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Dārzenu kotletes ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/295,7 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Biezpiena sieriņš "Mazulis" 1-2 [A07] (40g/107,8 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
11,7	50,3	10,2	338,7	18,9	52,0	4,0	289,0	11,6	37,4	9,5	277,2	10,7	56,6	10,7	365,4	6,8	43,7	12,1	302,1
Uzturvērtības kopā 45,4 121,5 29,1 927,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,8000				Uzturvērtības kopā 54,0 144,8 23,6 974,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000				Uzturvērtības kopā 41,8 138,6 25,0 942,5 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 10,3000				Uzturvērtības kopā 45,1 158,5 30,7 1084,8 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,8000				Uzturvērtības kopā 39,3 139,3 32,3 991,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,8000			

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
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 24.01.2025

(2024.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu 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/160,1 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (55g/151,4 kcal) Apelsīni 3-6 (84g/32,9 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/210,0 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Barankas 3-6 [A01] (60g/90,3 kcal) Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 3-6 [A01, A07] (46g/143,6 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Zajā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
12,5	49,3	12,8	357,4	17,7	63,5	14,4	449,3	13,0	77,1	9,7	438,7	12,3	67,6	8,7	398,1	13,6	52,7	14,5	388,6
Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/78,1 kcal) Viltotājs zaķis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/124,8 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/164,0 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 3-6 (50g/23,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (44g/102,1 kcal) Upeņu dzēriens (s/o) 3-6 (150g/17,0 kcal)				Pusdienas Borščs (sk.kāp.) 3-6 [A07] (200g/76,7 kcal) Mājas desina 3-6 [A01, A03, A07] (80g/136,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti ar kons. gurķiem (kr.) 3-6 [A07] (55g/31,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/40,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01] (200g/66,0 kcal) Cepta vista 3-6 (100g/120,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Kāpostu salāti ar kons.kukurūzu (a/e) 3-6 (55g/34,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu ogu dzēriens (avenū) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/97,0 kcal) Sardeles 3-6 (80g/134,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Biešu salāti ar papriku (a/e) 3-6 (50g/33,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Ievārījumu ķīselis 3-6 [A01] (150g/75,9 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/81,6 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Salāts "Prieks" (a/e) 3-6 (55g/29,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
31,4	62,3	13,6	509,4	28,5	61,7	12,6	481,9	27,9	55,1	11,0	438,8	28,1	60,2	17,1	502,6	28,3	70,5	12,6	518,7
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/243,2 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (165g/82,5 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Sautēti zirņi ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/273,5 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Augļu tēja "Tropical" 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Biezpiens ar krējumu, sāli 3-6 [A07] (60g/70,0 kcal) Rudzu maize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/84,2 kcal) Zemeņu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Dārzeņu kotletes ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/302,5 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Āboli (bezmaksas) (100g/52,2 kcal)				Launags Biezpiena sierīņš "Mazulis" 3-6 [A07] (40g/107,8 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
13,7	54,4	11,9	377,9	18,9	53,1	4,0	292,3	12,3	42,0	12,1	322,4	11,0	59,0	10,7	375,5	8,2	54,7	13,6	364,8
Uzturvērtības kopā 57,6 166,0 38,3 1244,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				Uzturvērtības kopā 65,1 178,3 31,0 1223,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000				Uzturvērtības kopā 53,2 174,2 32,8 1199,9 Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 12,0000				Uzturvērtības kopā 51,4 186,8 36,5 1276,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 14,0000				Uzturvērtības kopā 50,1 177,9 40,7 1272,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000			

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
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			