

Ēdienkarte nedēļai: 27.01.2025 - 31.01.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/156,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) cepumi (bizīte) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis rīsu-auzu pārslu biezputra ar sv. 1-2 [A01, A07] (150g/161,3 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/166,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) kukurūzas nūjiņas (10g/7,4 kcal) melone 1-2 (60g/34,1 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/143,2 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/62,4 kcal) cepumi (skolas) 1-2 [A01] (12g/38,6 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/162,7 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) apelsīns 1-2 (60g/24,6 kcal)			
10,4	31,1	8,8	248,6	10,1	46,0	10,4	320,8	10,5	38,0	8,4	267,7	10,1	46,8	7,4	291,4	7,9	38,5	8,5	263,8
Pusdienas rasolņiks ar krēj. 1-2 [A01, A07] (150g/76,2 kcal) gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/119,7 kcal) makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (80g/118,1 kcal) burkānu un sieru salāti 1-2 [A07] (50g/42,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/25,0 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 1-2 [A07] (150g/73,6 kcal) dārzenu ragu ar vistas gaļu 1-2 [A07] (150g/149,0 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 nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/74,1 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/246,7 kcal) ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti 1-2 (50g/18,0 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.zemeņu kompots 1-2 (100g/25,7 kcal)				Pusdienas biesu zupa ar pupiņām 1-2 [A07] (150g/87,2 kcal) sautētas vistu aknas 1-2 [A01, A07] (80g/145,1 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/89,6 kcal) tomātu salāti ar eļļu 1-2 (50g/14,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/76,7 kcal) zivju kotlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/123,4 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/75,4 kcal) salāts "Prieks" 1-2 [A03, A10] (50g/53,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu un citronu kompots 1-2 (100g/13,9 kcal)			
25,1	51,5	12,6	420,9	17,7	28,6	10,2	279,2	23,6	47,1	13,2	404,3	25,2	41,8	12,5	386,7	19,3	42,2	14,8	382,6
Launags biezpiena-kartupeļu plācenisi ar krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (180g/253,1 kcal) piparmētru tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)				Launags vārīta desa 1-2 [A03, A09, A10] (60g/90,8 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) biesu salāti 1-2 (50g/26,9 kcal) meža ogu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags sautēti dārzeni 1-2 [A07] (200g/128,0 kcal) tropisko augļu tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal)				Launags vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (150g/276,9 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)			
18,8	41,7	8,1	309,4	12,4	28,5	10,5	261,2	11,2	21,1	6,8	189,4	4,5	25,1	6,2	176,9	14,9	52,8	10,5	364,6
Uzturvērtības kopā 54,3 124,3 29,5 978,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 40,2 103,1 31,1 861,2 Sāls(g): 2,0000 ; 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 45,3 106,2 28,4 861,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,8000 (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 39,8 113,7 26,1 855,0 Sāls(g): 2,0000 ; 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 42,1 133,5 33,8 1011,0 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			

Ēdienkarte nedēļai: 27.01.2025 - 31.01.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 27.01.2025				Otrdiena 28.01.2025				Trešdiena 29.01.2025				Ceturtdiena 30.01.2025				Piektdiena 31.01.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/179,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) cepumi (bizīte) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis rīsu-auzu pārslu biezputra ar sv. 3-6 [A01, A07] (200g/180,6 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) bumbieris 3-6 (80g/47,8 kcal)				Brokastis prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/185,4 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) kukurūzas nūjiņas 3-6 (15g/11,1 kcal) melone 3-6 (80g/43,6 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,6 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/69,2 kcal) cepumi (skolas) 3-6 [A01] (24g/77,2 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/182,2 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) apelsīns 3-6 (80g/31,4 kcal)			
14,6	41,9	12,5	343,4	12,0	58,1	13,7	405,9	13,8	45,7	11,6	340,1	12,3	61,8	9,4	375,7	9,6	48,9	11,6	339,0
Pusdienas rasolņiks ar krēj. 3-6 [A01, A07] (200g/91,7 kcal) gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) vārīti makaroni ar sv. 3-6 [A01, A07] (90g/155,8 kcal) burkānu un sieru salāti 3-6 [A07] (60g/53,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/29,4 kcal)				Pusdienas zupa ar miežu putr. 3-6 [A07] (200g/85,7 kcal) dārzenu ragu ar vistas gaļu 3-6 [A07] (200g/179,2 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 nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,2 kcal) cepelīni ar gaļu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/293,7 kcal) ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti 3-6 (60g/20,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.zemeņu kompots 3-6 (150g/31,1 kcal)				Pusdienas biesu zupa ar pupiņām 3-6 [A07] (200g/98,1 kcal) vistu aknu kotlete 3-6 [A01, A03] (80g/151,8 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (100g/134,1 kcal) tomātu salāti ar eļļu 3-6 (60g/18,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,6 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/90,4 kcal) zivju kotlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/149,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (80g/73,8 kcal) salāts "Prieks" 3-6 [A03, A10] (60g/64,2 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu un citronu kompots 3-6 (150g/19,7 kcal)			
30,8	63,6	15,8	523,3	21,8	36,7	11,5	339,8	28,3	55,6	15,2	475,7	28,7	57,6	13,4	471,3	23,2	50,1	16,9	449,2
Launags biezpiena-kartupeļu plācenisi ar krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (160g/234,0 kcal) piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) banāns 3-6 (80g/63,9 kcal)				Launags picca ar desu(launags) 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (120g/318,5 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/113,0 kcal) biesu salāti 3-6 (60g/33,3 kcal) meža ogu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags dārzenu salāti 3-6 [A03, A07, A10] (200g/194,6 kcal) tropisko augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags vārīti makaroni ar sv. 3-6 [A01, A07] (150g/259,6 kcal) tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (200g/105,1 kcal)			
17,1	44,0	8,2	310,9	13,3	42,3	12,0	331,5	11,9	25,2	7,1	210,8	7,8	28,9	12,2	259,1	15,6	50,5	12,2	373,9
Uzturvērtības kopā 62,5 149,5 36,5 1177,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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 47,1 137,1 37,2 1077,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (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 54,0 126,5 33,9 1026,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 48,8 148,3 35,0 1106,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (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 48,4 149,5 40,7 1162,1 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			