

# Ēdienkarte nedēļai: 10.02.2025 - 14.02.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 10.02.2025				Otrdiena 11.02.2025				Trešdiena 12.02.2025				Ceturtdiena 13.02.2025				Piektdiena 14.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (130g/179,0 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize (1-2) [A01, A07] (24g/89,9 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,8 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/51,8 kcal) Baltmaize ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (40g/125,6 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Draudzība" 1-2 [A07] (150g/182,7 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/11,8 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (53g/126,5 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu+kukurūzu biezputra 1-2 [A07] (150g/135,5 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (15g/68,0 kcal)			
9,0	43,1	8,0	278,6	13,8	54,2	12,0	376,2	8,0	46,8	6,8	274,9	16,9	39,6	16,6	377,7	5,3	33,6	7,8	213,2
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļiem zirnīsiem 1-2 (150g/53,3 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 1-2 (vasaras perioda) [A01, A07] (150g/144,8 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (52g/8,0 kcal) Rozīņu dzēriens 1-2 (100g/42,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/57,7 kcal) Teffeli ar rīsiem tomātu mērce 1-2 [A01, A03, A07] (150g/232,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/24,0 kcal) Ābolu dzēriens 1-2 (100g/25,9 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/60,3 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/227,6 kcal) Dārzenu asorti 1-2 (50g/18,6 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar nudelēm 1-2 [A01] (150g/54,4 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/234,4 kcal) Svaigu gurķu salāti 1-2 [A07] (42g/14,5 kcal) Morss ar džemu 1-2 (100g/55,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa 1-2 [A07] (150g/96,8 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (1-2) [A01, A03, A04, A07] (60g/83,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 1-2 (50g/22,6 kcal) Zemeņu kompots 1-2 (100g/15,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
22,0	52,4	10,6	395,8	21,9	53,1	8,9	386,5	22,3	49,7	9,9	381,8	16,1	56,4	13,3	405,4	21,0	44,0	11,3	365,0
<b>Launags</b> Plānas pankūkas ar ievār. 1-2 [A01, A03, A07] (80g/228,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Āboli 1-2 (63g/33,0 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiens ar krējumu 1-2 [A07] (105g/122,6 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (51g/20,0 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (40g/20,7 kcal) Ola 1/2 1-2 [A03] (25g/33,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Melones 1-2 (60g/32,6 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeņi (sald) 1-2 [A01, A07] (160g/94,2 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar makaroniem 1-2 [A01, A07] (150g/142,7 kcal) grauzdiņi 1-2 [A01, A03, A07] (20g/94,7 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)			
10,1	56,7	6,2	315,3	15,4	19,8	6,4	184,5	8,0	33,9	6,0	220,0	5,2	33,1	2,8	178,4	10,7	44,0	7,6	284,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,1 152,2 24,8 989,7 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 13,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,1 127,1 27,3 947,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,6000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,3 130,4 22,7 876,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,2 129,1 32,7 961,5 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,0 121,6 26,7 863,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (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: 10.02.2025 - 14.02.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 10.02.2025				Otrdiena 11.02.2025				Trešdiena 12.02.2025				Ceturtdiena 13.02.2025				Piektdiena 14.02.2025			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (150g/236,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize (3-6) [A01, A07] (36g/131,0 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/166,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Baltmaize ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (55g/172,0 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Draudzība" 3-6 [A07] (200g/219,4 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/14,0 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (64g/162,3 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu+kukurūzu biezputra 3-6 [A07] (200g/198,5 kcal) Zajā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (30g/135,9 kcal)			
12,1	57,8	11,3	380,4	18,7	70,0	16,2	496,2	9,2	54,6	8,9	329,9	23,1	53,7	23,9	527,9	7,4	52,1	14,4	347,4
<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļiem zirnīsiem 3-6 (200g/54,8 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 3-6 (vas. perioda) [A01, A07] (150g/178,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (5g/0,8 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/56,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (32g/74,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/69,9 kcal) Teffeli ar rīsiem tomātu mērce 3-6 [A01, A03, A07] (170g/283,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (50g/24,0 kcal) Ābolu dzēriens 3-6 (150g/38,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/61,6 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (180g/276,0 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (60g/8,9 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar nudelēm 3-6 [A01] (200g/67,2 kcal) Vistas sacepums ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/275,4 kcal) Svaigu gurķu salāti 3-6 [A07] (50g/21,1 kcal) Morss ar dzemu 3-6 (150g/68,2 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa 3-6 [A07] (200g/115,4 kcal) Zivju suflē ar burkāniem (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/104,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Svaigu kāpostu, papriku salāti 3-6 (50g/26,8 kcal) Zemeņu kompots 3-6 (150g/18,5 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)			
25,8	63,8	14,9	498,7	28,0	62,1	13,0	486,2	25,9	55,9	10,8	429,5	19,5	66,1	16,9	490,5	26,6	57,3	14,4	469,5
<b>Launags</b> Plānas pankūkas ar ievār. 3-6 [A01, A03, A07] (100g/287,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/63,0 kcal) Āboli 3-6 (83g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiens ar krējumu 3-6 [A07] (100g/147,9 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				<b>Launags</b> Vinegrets 3-6 (180g/100,4 kcal) Ola 1/2 3-6 [A03] (25g/33,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeņi (sald) 3-6 [A01, A07] (180g/102,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar makaroniem 3-6 [A01, A07] (200g/195,2 kcal) grauzdīņi 3-6 [A01, A03, A07] (30g/124,7 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)			
12,0	71,2	7,8	393,4	18,3	30,9	8,5	256,4	9,9	40,3	3,9	236,9	6,1	40,0	2,8	211,1	13,8	58,6	10,5	382,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,9 192,8 34,0 1272,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 65,0 163,0 37,7 1238,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 22,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,0 150,8 23,6 996,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,7 159,8 43,6 1229,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,8 168,0 39,3 1199,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			