

Ēdienkarte nedēļai: 10.02.2025 - 14.02.2025

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

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
Brokastis Miežu-kviešu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,0 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 1-2 [A01, A07] (91g/148,5 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/187,8 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Kivi 1-2 (60g/27,5 kcal)				Brokastis Putra ar auzu pārslām un sald. ogām 1-2 [A01, A07] (200g/163,8 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) Kukurūzas pārslas 1-2 [A01] (20g/59,1 kcal)			
7,4	40,0	7,1	252,1	19,0	55,1	12,5	404,6	7,3	56,4	4,2	282,5	11,1	49,0	9,6	329,4	11,2	39,2	8,5	282,9
Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/62,5 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A07] (160g/156,0 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 1-2 (50g/23,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (150g/33,7 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 1-2 (150g/96,0 kcal) Gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Makaroni (garmīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Vārīti burkāni ar olu, kons.gurķu salāti ar krējumu 1-2 [A03, A07] (61g/35,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/106,3 kcal) Malta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01] (70g/80,7 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/27,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 1-2 (100g/9,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa ar kr. 1-2 [A07] (150g/48,5 kcal) Plovs ar gaļu 1-2 [A07] (150g/199,5 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (o/e) 1-2 (55g/64,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/36,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar dārzeņiem un krējumu 1-2 [A07] (150g/68,8 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 1-2 [A01, A03, A04, A07] (70g/126,8 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 1-2 (50g/23,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/38,5 kcal)			
19,1	38,0	7,8	299,0	26,3	52,0	9,8	406,1	21,5	39,3	9,9	334,1	19,4	47,7	10,9	372,1	21,5	46,2	10,7	368,7
Launags Smalkmaizīte ar biezpienu un āboliem 1-2 [A01, A03, A07] (150g/343,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi ar ziedkāpostiem 1-2 [A07] (150g/105,0 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Auzu pārslu cepumi 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Dārzeņu kroketes ar krējumu 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)				Launags Piena zupa ar grūbu putr. 1-2 [A01, A07] (200g/127,6 kcal) Graudziņi ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (25g/117,9 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
19,5	70,2	7,9	418,6	6,1	39,4	4,5	218,1	21,4	21,5	8,5	236,5	10,4	45,2	10,1	313,2	9,2	44,1	8,6	285,1
Uzturvērtības kopā 46,0 148,2 22,8 969,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 22,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 51,4 146,5 26,8 1028,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 50,2 117,2 22,6 853,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 40,9 141,9 30,6 1014,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 41,9 129,5 27,8 936,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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: 10.02.2025 - 14.02.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 10.02.2025				Otrdienas 11.02.2025				Trešdienas 12.02.2025				Ceturtdienas 13.02.2025				Piektdienas 14.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu-kviešu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/158,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (31g/111,5 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 3-6 [A01, A07] (55g/98,1 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/201,7 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Bumbieris 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)				Brokastis Putra ar auzu pārslām un sald. ogām 3-6 [A01, A07] (200g/171,2 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Kukurūzas pārslas 3-6 (25g/18,5 kcal)			
7,7	43,6	8,8	283,1	17,1	55,2	14,3	414,3	7,6	65,3	5,1	325,3	11,5	59,6	11,2	388,6	13,2	32,8	11,3	289,7
Pusdienas Rasoņņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/106,0 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A07] (180g/199,1 kcal) Kāpostu salāti ar kons.ananasiem 3-6 (55g/29,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (43g/101,6 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 3-6 (200g/109,4 kcal) Gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/133,3 kcal) Makaroni (gamīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Vārīti burkāni ar olu, kons.gurķu salāti (kr.) 3-6 [A03, A07] (61g/35,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar klīpām un dārzeņiem 3-6 [A01, A03, A07] (200g/109,9 kcal) Ceptas vistas nageči 3-6 [A01, A03] (60g/126,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/37,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 3-6 (150g/13,9 kcal)				Pusdienas Kartupeļu, zaļo zirnīšu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/64,3 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A07] (180g/249,7 kcal) Biešu salāti ar žāvētām plūmēm (o/e) 3-6 (60g/89,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar dārzeņiem un krējumu 3-6 [A07] (200g/77,7 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 3-6 [A01, A03, A04, A07] (90g/152,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Skābētu kāpostu salāti (o/e) 3-6 (50g/62,2 kcal) Burkānu ripītes 3-6 (50g/12,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/47,8 kcal)			
26,9	62,3	12,5	477,2	34,9	74,5	11,4	551,8	26,7	62,6	12,9	482,0	27,0	70,2	15,7	541,4	27,7	67,0	18,1	549,3
Launags Smalkmaizīte ar biezpienu un āboliem 3-6 [A01, A03, A07] (150g/343,8 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Apelsīni 3-6 (83g/32,4 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi ar ziedkāpostiem 3-6 [A07] (180g/123,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Auzu pārslu cepumi 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal) Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/184,8 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Dārzeņu kroketes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/300,7 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Piena zupa ar grūbu putr. 3-6 [A01, A07] (200g/142,3 kcal) Grauzdiņi ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (28g/117,9 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
19,8	74,0	8,0	434,7	6,7	46,4	5,1	253,6	22,9	23,0	10,0	261,0	10,6	47,3	10,1	321,5	10,5	50,9	9,3	323,1
Uzturvērtības kopā 54,4 179,9 29,3 1195,0 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 25,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 58,7 176,1 30,8 1219,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,2 150,9 28,0 1068,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,1 177,1 37,0 1251,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 51,4 150,7 38,7 1162,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			