

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 17.02.2025				Otrdienas 18.02.2025				Trešdienas 19.02.2025				Ceturtdienas 20.02.2025				Piektdienas 21.02.2025			
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 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/73,5 kcal) Sviestmaize (1-2) [A01, A07] (24g/89,9 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Sviestmaize (1-2) [A01, A07] (24g/89,9 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/51,9 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (25g/59,3 kcal)			
9,5	30,0	8,3	233,4	9,7	40,1	11,8	298,7	11,1	38,0	11,5	301,3	13,3	46,0	13,4	353,8	9,3	42,3	7,2	268,9
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/67,4 kcal) Plovs 1-2 [A01, A07] (150g/215,1 kcal) Kons.gurķis 1-2 (40g/8,8 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 1-2 (100g/27,5 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar prosu 1-2 (150g/39,5 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (80g/158,8 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (100g/82,8 kcal) Burkānu salāti 1-2 (50g/26,1 kcal) Ābolu-bumbieru dzēriens 1-2 (100g/25,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar sald. dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/69,7 kcal) Gaļas rulete ar sieru un olām (1-2) [A01, A03, A07] (70g/113,6 kcal) Vārtīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigu gurķu salāti 1-2 [A07] (50g/16,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 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 (a/e) 1-2 (50g/25,9 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] (50g/77,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 1-2 (50g/13,9 kcal) Saldēto ogu dzēriens (1-2) (100g/15,3 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
18,4	51,8	8,6	365,6	19,4	46,7	12,4	379,0	22,7	61,5	11,9	454,2	24,0	56,1	9,5	410,6	17,3	42,1	7,8	312,2
Launags Makaronu sacepums ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (75g/163,1 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (54g/28,4 kcal)				Launags Raugu pankūkas ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/287,4 kcal) Kefirs 1-2 [A07] (100g/50,0 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)				Launags Sautāti kartupeļi 1-2 [A01, A07] (120g/93,9 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķu 1-2 (50g/25,7 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu sacepums ar sviestu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (110g/192,5 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (60g/23,5 kcal)				Launags Omelete ar brokoļiem 1-2 [A01, A03, A07] (120g/153,7 kcal) Zajā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) kivi 1-2 (60g/27,4 kcal)			
8,3	32,3	5,6	209,0	13,3	61,4	7,5	365,1	5,7	37,6	3,1	200,1	15,4	24,9	8,2	225,7	10,6	23,6	8,8	214,2
Uzturvērtības kopā 36,2 114,1 22,5 808,0 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 42,4 148,2 31,7 1042,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (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 39,5 137,1 26,5 955,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,8000 (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 52,7 127,0 31,1 990,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,1000 (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 37,2 108,0 23,8 795,3 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			

Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 17.02.2025				Otrdiena 18.02.2025				Trešdiena 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025			
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/198,7 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/59,9 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 3-6 [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Sviestmaize (3-6) [A01, A07] (35g/127,4 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,7 kcal) Sviestmaize (3-6) [A01, A07] (35g/127,4 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/56,8 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (55g/138,8 kcal)			
12,4	41,0	11,5	322,9	14,5	55,3	16,8	422,3	14,8	53,3	15,5	416,3	19,2	64,9	19,4	506,4	12,0	62,0	9,3	376,0
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/68,4 kcal) Plov 3-6 [A01, A07] (170g/277,9 kcal) Kons.gurķis 3-6 (49g/10,7 kcal) Augļu-ogu sulas dzēriens 3-6 (150g/32,6 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (32g/75,9 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar prosu 3-6 (200g/47,2 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/181,0 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (110g/98,1 kcal) Burkānu salāti 3-6 (50g/26,1 kcal) Ābolu-bumbieru dzēriens 3-6 (150g/30,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/53,6 kcal) Gaļas rulete ar sieru un olām (3-6) [A01, A03, A07] (90g/141,3 kcal) Vārti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/69,5 kcal) Guļš 3-6 [A01] (60g/135,3 kcal) Makaroni 3-6 [A01, A07] (130g/198,5 kcal) Vitamīnu salāti (a/e) 3-6 (50g/25,9 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (30g/70,4 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 3-6 [A01, A07] (200g/91,5 kcal) Zivju kotlete 3-6 [A01, A03, A04, A07] (65g/95,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Paprikas+sv.tomātu+sv.gurķu salāti 3-6 (50g/13,9 kcal) Saldēto ogu dzēriens (3-6) (150g/22,9 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)			
22,7	63,1	12,3	465,5	21,3	55,8	15,3	453,0	25,5	68,6	13,2	510,0	30,8	74,3	12,7	540,9	22,2	56,0	9,8	404,2
Launags Makaronu sacepums ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (160g/227,3 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Tēja 3-6 (150g/7,8 kcal) Āboli 3-6 (85g/44,2 kcal)				Launags Raugu pankūkas ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/344,6 kcal) Kefirs 3-6 [A07] (150g/75,0 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)				Launags Sautāti kartupeļi 3-6 [A01, A07] (150g/116,1 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķu 3-6 (50g/21,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,0 kcal)				Launags Biezpiena-ābolu sacepums ar sviestu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (130g/224,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				Launags Omelete ar brokoļiem 3-6 [A01, A03, A07] (120g/153,7 kcal) Zajā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzu maize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) kivi 3-6 (81g/37,0 kcal)			
11,2	42,1	8,4	287,1	17,0	75,0	9,8	456,4	7,0	49,1	4,0	260,7	17,7	31,4	9,4	269,0	11,6	30,7	9,0	250,6
Uzturvērtības kopā 46,3 146,2 32,2 1075,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 52,8 186,1 41,9 1331,7 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 47,3 171,0 32,7 1187,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 67,7 170,6 41,5 1316,3 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				Uzturvērtības kopā 45,8 148,7 28,1 1030,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			