

## Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdienā 17.02.2025				Otrdienā 18.02.2025				Trešdienā 19.02.2025				Ceturtdienā 20.02.2025				Piektdienā 21.02.2025			
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 olu 1-2 [A01, A03, A07] (130g/187,3 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. [A07] (125g/50,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/105,0 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/163,2 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra ar saldētām ogām 1-2 [A01, A07] (200g/166,2 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (42g/101,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/149,5 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) 9.30 - piens stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)			
8,6	45,4	8,5	291,4	10,4	59,5	7,6	340,3	9,2	38,9	7,1	250,0	14,3	42,6	10,1	322,6	9,7	43,1	6,5	266,9
<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/50,2 kcal) Mājas desiņa 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Dārzenų asorti ar o/e 1-2 (58g/20,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/30,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Lauku zupa 1-2 [A01, A07] (150g/64,0 kcal) Tītaru gaļā ar dārzeniņiem 1-2 (90g/71,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/23,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sv.ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/29,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Sardeles 1-2 (60g/127,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sautēti kāposti 1-2 (50g/23,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 1-2 (100g/12,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka ar krējumu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (150g/67,5 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,9 kcal) Sautēti grūbas putraini ar dārzeniņiem (garn.) 1-2 [A01, A07] (100g/147,4 kcal) Sv. tomātu salāti (o/e) 1-2 (50g/37,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Citronu-ābolu-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/27,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/45,8 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Kartupeļu-pupiņu biezenis 1-2 [A07] (90g/82,6 kcal) Sv. gurķu, puravu salāti ar a/e 1-2 (50g/16,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
21,4	40,5	8,4	325,0	21,7	41,4	5,4	299,7	14,3	36,3	14,4	333,2	20,8	52,8	13,4	413,7	21,2	43,4	8,0	334,7
<b>Launags</b> Biezpiena-burkānu pudiņš ar kr. 1-2 [A01, A03, A07] (100g/176,8 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				<b>Launags</b> Sautētas lēcas ar dārzeniņiem 1-2 (180g/118,9 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)				<b>Launags</b> Sautētas zivis ar rīsiem un dārzeniņiem (I) 1-2 [A04, A07] (150g/137,4 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				<b>Launags</b> Pildīti dārzeni (sald.) 1-2 [A07] (160g/96,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)				<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/276,6 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)			
17,3	27,6	10,9	267,2	9,7	35,4	5,7	219,2	9,2	32,5	3,4	199,3	4,6	32,4	2,5	168,9	12,7	62,0	6,3	347,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,3 113,5 27,8 883,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,8 136,3 18,7 859,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,7 107,7 24,9 782,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,7 127,8 26,0 905,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,6 148,5 20,8 949,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

## Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 21.02.2025

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

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
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu un olu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/258,9 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (28g/101,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/126,8 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/167,4 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (15g/48,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra ar saldētām ogām 3-6 [A01, A07] (200g/181,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (51g/122,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,2 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) 10.00 - piens stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
11,5	60,8	9,6	373,8	13,9	70,8	11,5	432,3	9,6	42,3	8,1	273,6	15,3	46,0	12,5	361,6	13,3	50,5	9,8	340,5
<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/55,1 kcal) Mājas desiņa 3-6 [A01, A03, A07] (80g/136,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Dārzeņu assorti ar o/e 3-6 (60g/24,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (45g/104,2 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/38,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Lauku zupa 3-6 [A01, A07] (200g/77,0 kcal) Tītaru gaļā ar dārzeniņiem 3-6 (100g/89,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (50g/27,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sv.ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/51,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/61,6 kcal) Sardeles 3-6 (71g/150,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A07] (60g/46,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 3-6 (150g/17,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka ar krējumu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/77,1 kcal) Vistas gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/113,4 kcal) Sautēti grūbas putraini ar dārzeniņiem (garn.) 3-6 [A01, A07] (110g/163,6 kcal) Sv. tomātu salāti (o/e) 3-6 (50g/58,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Citronu-ābolu-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/34,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/54,7 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (75g/135,8 kcal) Kartupeļu-pupiņu biezenis 3-6 [A07] (110g/187,8 kcal) Sv. gurķu salāti ar a/e 3-6 (50g/21,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
28,7	60,3	11,1	461,7	29,4	63,6	7,5	442,7	17,0	45,9	19,2	426,4	25,1	60,5	17,1	494,1	26,9	65,9	19,5	559,2
<b>Launags</b> Biezpiena-burkānu pudiņš ar kr. 3-6 [A01, A03, A07] (100g/161,0 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				<b>Launags</b> Sautētās lēcas ar dārzeniņiem 3-6 (180g/154,7 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)				<b>Launags</b> Zivju salāti ar rīsiem 3-6 [A03, A04, A07, A10] (180g/248,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Mandarīni 3-6 (81g/37,1 kcal)				<b>Launags</b> Pildīti dārzeni (sald.) 3-6 [A07] (180g/102,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)				<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/276,2 kcal) Kefirs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)			
18,1	35,4	10,2	297,6	12,4	43,8	6,4	267,4	12,7	45,2	12,3	345,5	6,0	44,1	2,8	225,2	14,5	66,0	7,9	383,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,3 156,5 30,9 1133,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 55,7 178,2 25,4 1142,4 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,3 133,4 39,6 1045,5 Sāls(g): 1,0000 ; 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,4 150,6 32,4 1080,9 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,7 182,4 37,2 1283,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			