

Ēdienkarte nedēļai: 24.02.2025 - 28.02.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 24.02.2025				Otrdiena 25.02.2025				Trešdiena 26.02.2025				Ceturtdiena 27.02.2025				Piektdiena 28.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu putrainu biezputra 1-2 [A07] (150g/141,1 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/157,6 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize (1-2) [A01, A07] (24g/89,9 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 1-2 [A07] (150g/157,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,7 kcal) Baltmaize ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (28g/77,5 kcal)				Brokastis Griķu biezputra 1-2 [A07] (150g/128,6 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Skolas piens 1-2 (gab) [A07] (125g/50,0 kcal) grauzdiņi 1-2 [A01, A03, A07] (45g/92,9 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/144,3 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/53,8 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (15g/68,0 kcal)			
6,9	34,6	5,9	215,1	10,2	40,2	12,3	307,2	11,9	36,6	11,4	291,4	10,3	35,8	10,0	279,1	8,9	34,1	11,2	266,1
Pusdienas Pupiņu zupa 1-2 [A07] (150g/84,2 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (180g/198,6 kcal) Kons.gurķis 1-2 (43g/9,5 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/24,1 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar auzu pārslu 1-2 [A01] (150g/36,5 kcal) Viltotie tīteņi ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (140g/266,1 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Upeņu kompots 1-2 (100g/17,1 kcal)				Pusdienas Rassolņiks 1-2 [A01, A07] (150g/77,2 kcal) Gaļas bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,1 kcal) Vārīti griķi 1-2 [A07] (100g/164,0 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Roziņu dzēriens 3-6 (150g/54,2 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/55,4 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/153,9 kcal) Vārīti rīsi 1-2 [A07] (100g/156,8 kcal) Burkāni pienā mērcē 1-2 [A01, A07] (40g/31,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (100g/33,7 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar zaļiem zirnīšiem 1-2 [A07] (150g/61,5 kcal) Zivju tefteli 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/97,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/100,3 kcal) Biešu + sieru salāti 1-2 [A07] (50g/45,9 kcal) Mājas limonāde ar citronu 1-2 (100g/40,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (20g/46,8 kcal)			
23,2	44,4	9,8	363,2	22,1	42,2	11,8	372,1	24,6	65,6	11,6	471,9	19,7	67,2	13,2	478,3	21,5	48,9	11,9	391,8
Launags Makaroni ar sviestu 1-2 [A01, A07] (120g/165,6 kcal) Svaigi tomāti 1-2 (56g/8,5 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,9 kcal) Bumbieri 1-2 (71g/38,7 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (85g/126,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (100g/50,0 kcal) Melones 1-2 (60g/32,6 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (sald) 1-2 [A01, A07] (160g/99,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Āboli 1-2 (60g/31,5 kcal)				Launags Biezpiena plāceniši ar ieb. pilnpienu 1-2 [A01, A03, A07] (90g/202,1 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Banāns 1-2 (60g/47,4 kcal)				Launags Cisiņi 1-2 [A03, A09, A10] (60g/129,8 kcal) Salāts "Prieks" 1-2 (50g/27,0 kcal) Rudzu maize 1-2 [A01] (10g/23,4 kcal) Tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,7 kcal)			
9,7	46,3	5,3	269,7	8,5	28,6	6,9	208,9	4,3	30,6	2,8	164,0	17,9	36,1	6,0	259,2	10,0	18,8	11,6	217,6
Uzturvērtības kopā 39,8 125,3 21,0 848,0 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 40,8 111,0 31,0 888,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (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 40,8 132,8 25,8 927,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,6000 (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 47,9 139,1 29,2 1016,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (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 40,4 101,8 34,7 875,5 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			

Ēdienkarte nedēļai: 24.02.2025 - 28.02.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 24.02.2025				Otrdiena 25.02.2025				Trešdiena 26.02.2025				Ceturtdiena 27.02.2025				Piektdiena 28.02.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu putrainu biezputra 3-6 [A07] (200g/213,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/180,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize (3-6) [A01, A07] (35g/127,4 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Prosu biezputra 3-6 [A07] (200g/211,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,7 kcal) Baltmaize ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (55g/160,8 kcal)				Brokastis Griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/214,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Skolas piens 3-6(gab) [A07] (200g/80,0 kcal) grauzdiņi 3-6 [A01, A03, A07] (40g/83,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/200,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/62,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (30g/135,9 kcal)			
9,8	52,5	8,6	322,6	15,2	52,9	16,3	420,8	16,3	57,4	16,6	439,8	14,7	51,0	12,8	385,4	11,6	51,2	17,6	398,4
Pusdienas Pupiņu zupa 3-6 [A07] (200g/97,7 kcal) Sautēti dārzeņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/238,5 kcal) Kons.gurķis 3-6 (53g/11,7 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/31,3 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (38g/88,3 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar auzu pārslu 3-6 [A01] (200g/42,5 kcal) Viltotie tīteņi ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (160g/306,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,6 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (30g/70,3 kcal) Upeņu kompots 3-6 (150g/22,0 kcal)				Pusdienas Rassolņiks 3-6 [A01, A07] (200g/82,0 kcal) Gaļas bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/164,0 kcal) Vārīti griķi 3-6 [A07] (130g/196,7 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rozīņu dzēriens 3-6 (150g/54,2 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/60,8 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/190,6 kcal) Vārīti rīsi 3-6 [A07] (130g/188,6 kcal) Burkāni pienā mērcē 3-6 [A01, A07] (50g/43,4 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (25g/58,6 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar zaļiem zirnīšiem 3-6 [A07] (200g/65,2 kcal) Zivju tefteli 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/135,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/133,8 kcal) Biešu + sieru salāti 3-6 [A03, A07, A10] (50g/59,7 kcal) Mājas limonāde ar citronu 3-6 (150g/52,6 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal)			
27,3	58,4	12,6	467,5	26,3	50,0	14,7	446,8	29,4	69,2	16,6	551,4	22,4	77,4	19,2	583,3	25,7	56,7	17,8	494,0
Launags Makaroni ar sviestu 3-6 [A01, A07] (140g/216,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (57g/8,7 kcal) Kakao (pulv.) ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) Bumbieri 3-6 (90g/49,0 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (120g/150,6 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (150g/75,0 kcal) Melones 3-6 (80g/43,2 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (sald) 3-6 [A01, A07] (200g/101,2 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,8 kcal) Āboli 3-6 (80g/41,8 kcal)				Launags Biezpiena plāceniši ar ieb. pilnpienu 3-6 [A01, A03, A07] (100g/242,6 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Banāns 3-6 (80g/63,1 kcal)				Launags Cisiņi 3-6 [A03, A09, A10] (80g/173,0 kcal) Salāts "Prieks" 3-6 (50g/27,0 kcal) Rūdzmaize 3-6 [A01] (20g/46,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Mandarīni 3-6 (80g/36,8 kcal)			
11,6	57,6	7,4	339,2	10,7	35,5	9,4	268,8	5,3	38,6	3,1	202,8	20,8	45,9	7,3	318,7	13,2	27,1	15,1	296,7
Uzturvērtības kopā 48,7 168,5 28,6 1129,3 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				Uzturvērtības kopā 52,2 138,4 40,4 1136,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (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 51,0 165,2 36,3 1194,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 57,9 174,3 39,3 1287,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,8000 (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 50,5 135,0 50,5 1189,1 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			