

## Ēdienkarte nedēļai: 24.02.2025 - 28.02.2025

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

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
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Draudzība" 1-2 [A07] (200g/157,1 kcal) Burkānu salmiņi 1-2 (50g/12,5 kcal) Auzu pārslu cepumi 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-griķu biezputra 1-2 [A07] (200g/170,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 1-2 [A01, A07] (37g/115,2 kcal)			
12,7	42,5	10,7	318,8	10,8	44,5	8,9	300,0	10,8	52,0	10,0	335,4	8,6	46,1	11,3	303,8	11,7	51,0	9,1	335,5
<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar sald.puķu kāpostiem 1-2 (150g/52,6 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/111,7 kcal) Piena mērce 1-2 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/121,2 kcal) Dārzeņu asorti ar a/e 1-2 (50g/18,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāv. dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/9,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļ.zirnīšiem 1-2 (150g/75,9 kcal) Vistas gaļas tefelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (20g/4,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Augļu dzēriens 1-2 (100g/28,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/43,1 kcal) C/gaļas maltā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/82,3 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/13,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/49,2 kcal) Kneli ar rīsiem 1-2 [A01, A03] (140g/201,5 kcal) Kartupeļu ābolu salāti (a/e) 1-2 (63g/27,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (60g/112,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Gurķi ar dillēm un ķiplokiem 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)			
23,9	45,6	10,2	376,7	19,0	45,2	7,8	329,8	19,3	33,6	7,0	277,7	19,4	52,4	5,8	345,6	18,4	44,8	6,5	312,9
<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/281,9 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (56g/29,4 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Biešu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (50g/28,8 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sierīņš "Gardums" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/49,0 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu salāti ar desu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (150g/158,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				<b>Launags</b> Karstmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/144,1 kcal) Citronu tēja 1-2 (150g/10,5 kcal) Augļu salāti ar jogurtu 1-2 [A07] (110g/71,7 kcal)			
10,2	51,4	8,5	321,0	10,2	24,1	8,9	215,0	12,3	33,2	7,3	247,4	8,7	21,4	9,9	210,7	10,7	37,7	4,2	226,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,8 139,5 29,4 1016,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,0 113,8 25,6 844,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,4 118,8 24,3 860,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,3000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,7 119,9 27,0 860,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,6000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,8 133,5 19,8 874,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000			

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
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(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: 24.02.2025 - 28.02.2025

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

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
<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Draudzība" 3-6 [A07] (200g/163,8 kcal) Burkānu salmiņi 3-6 (50g/12,5 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Auzu pārslu cepumi 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/163,2 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250g. 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 3-6 [A01, A07] (46g/143,6 kcal)			
13,9	46,2	13,0	360,5	14,2	49,7	11,4	356,7	11,3	59,0	11,7	381,7	8,6	47,7	12,5	319,9	15,2	58,4	12,1	406,8
<b>Pusdienas</b> Skābētu kāpostu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/75,3 kcal) Cepta kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,9 kcal) Piena mērce 3-6 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/164,0 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (53g/8,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (39g/91,3 kcal) Žāv. dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/14,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar prosas putrainiem un zaļ.zirņiņiem 3-6 (200g/80,1 kcal) Cepta vista 3-6 (130g/154,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (20g/4,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Augļu dzēriens 3-6 (150g/35,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/59,6 kcal) C/gaļas maltā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/132,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/93,7 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/18,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/61,9 kcal) Kneli ar rīsiem 3-6 [A01, A03, A07] (180g/275,3 kcal) Burkānu-ābolu salāti (a/e) 3-6 (50g/21,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/109,9 kcal) Zivju nūjiņas 3-6 [A01, A03, A04] (80g/128,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Gurķi ar dillēm un ķiplokiem 3-6 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)			
31,4	67,5	14,2	534,5	31,1	49,8	12,0	435,6	25,4	44,9	9,6	370,0	26,2	72,9	7,3	471,3	24,9	66,4	11,1	471,4
<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/265,0 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Āboli 3-6 (87g/45,3 kcal)				<b>Launags</b> Omelete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/125,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Biešu salāti ar majonēzi 3-6 [A03, A10] (50g/43,4 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (180g/217,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				<b>Launags</b> Karstsmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (70g/144,1 kcal) Citronu tēja 3-6 (200g/13,8 kcal) Augļu salāti ar jogurtu 3-6 [A07] (100g/66,5 kcal)			
9,5	55,5	7,4	323,3	11,5	35,3	10,9	284,6	12,3	42,2	8,3	292,8	10,8	31,8	15,2	308,1	10,7	37,6	4,2	224,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,8 169,2 34,6 1218,3 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,8 134,8 34,3 1076,9 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> 49,0 146,1 29,6 1044,5 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> 45,6 152,4 35,0 1099,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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> 50,8 162,4 27,4 1102,6 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			