

Ēdienkarte nedēļai: 10.03.2025 - 14.03.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdienā 10.03.2025				Otrdienā 11.03.2025				Trešdienā 12.03.2025				Ceturtdienā 13.03.2025				Piektdienā 14.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sald.ogām 1-2 [A01, A07] (200g/153,8 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 1-2 [A01, A07] (42g/101,2 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi "Piparkūkas" 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
9,7	47,9	9,5	307,0	10,7	47,2	6,7	288,2	13,1	50,7	8,5	329,3	9,1	34,6	8,2	244,2	14,0	58,7	12,5	397,7
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm(krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/75,8 kcal) Gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/101,7 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) Konservētu plūmju dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar grauzdiņiem 1-2 [A01] (150g/89,7 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/110,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Veselības salāti (a/e) 1-2 (55g/27,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 1-2 [A07] (150g/85,9 kcal) Gaļas tefelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Sv. gurķu, puravu salāti ar a/e 1-2 (50g/16,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/29,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem 1-2 [A01, A07] (80g/110,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Balto redīsu, burkānu, ābolu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/24,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/22,3 kcal)				Pusdienas Sv. kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Gaļas kotlete "Vāverīte" 1-2 [A01, A03, A07, A08] (60g/119,4 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (90g/128,6 kcal) Sautēti burkāni ar kr. 1-2 [A01, A07] (50g/29,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
25,6	35,5	9,6	334,6	20,6	50,7	8,8	366,3	21,1	42,9	10,6	352,4	21,2	40,4	8,6	326,9	22,2	51,3	11,2	403,1
Launags Dārzeņu plovš 1-2 [A07] (160g/122,6 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (33g/7,3 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (54g/28,3 kcal)				Launags Biezpiena-makaronu sacepums ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/205,9 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Sautēti zirņi ar dārzeņiem 1-2 [A07] (200g/273,5 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/10,2 kcal)				Launags Pīrāgs ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (140g/288,0 kcal) Augļu tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Mandarīni 1-2 (50g/23,0 kcal)				Launags Sautēti kartupeļi ar kons.pupiņām 1-2 [A07] (180g/146,1 kcal) Gurķi ar dillēm un ķiplokiem 1-2 (50g/7,0 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)			
3,4	29,9	3,8	167,9	19,1	30,9	7,8	257,6	19,1	52,5	4,0	291,5	8,8	64,5	4,4	320,7	5,9	42,7	7,9	253,4
Uzturvērtības kopā 38,7 113,3 22,9 809,5 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				Uzturvērtības kopā 50,4 128,8 23,3 912,1 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				Uzturvērtības kopā 53,3 146,1 23,1 973,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,1 139,5 21,2 891,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,1000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,1 152,7 31,6 1054,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,6000 (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: 10.03.2025 - 14.03.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 10.03.2025				Otrdienas 11.03.2025				Trešdienas 12.03.2025				Ceturtdienas 13.03.2025				Piektdienas 14.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sald.ogām 3-6 [A01, A07] (200g/162,5 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (51g/122,0 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi " Piparkūkas" 3-6 [A01] (15g/48,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
9,9	50,4	11,1	333,5	14,6	56,9	10,1	373,2	14,2	58,0	10,1	377,9	9,7	39,1	8,6	266,9	18,7	77,7	18,0	544,7
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/99,5 kcal) Gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/126,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/97,6 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 3-6 (50g/27,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu plūmjū dzēriens 3-6 (150g/27,7 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar grauzdiņiem 3-6 [A01] (200g/124,0 kcal) Cepta vistas fileja 3-6 [A01, A03] (70g/156,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Veselības salāti (a/e) 3-6 (55g/32,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 3-6 [A07] (200g/92,4 kcal) Kartupeļu cepelīni ar gaļu (kr.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (200g/304,9 kcal) Sv. gurķu, puravu salāti ar a/e 3-6 (50g/16,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/35,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/70,6 kcal) Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem 3-6 [A01, A07] (100g/133,0 kcal) Kartupeļi (vārtīti) ar sviestu 3-6 [A07] (120g/117,4 kcal) Balto redīsu, burkānu, ābolu salāti (maj.) 3-6 [A03, A10] (50g/84,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/37,1 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/74,2 kcal) Gaļas kotlete "Vāverīte" 3-6 [A01, A03, A07, A08] (80g/148,1 kcal) Vārtīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (100g/161,3 kcal) Sautēti burkāni ar kr. 3-6 [A01, A07] (50g/28,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
32,8	52,0	14,0	472,1	30,6	76,9	11,6	543,0	29,6	62,6	18,4	543,3	27,3	61,5	19,2	536,5	29,5	74,7	15,4	571,6
Launags Dārzeņu plovš 3-6 [A07] (150g/123,7 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (33g/7,3 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Āboli 3-6 (83g/43,5 kcal)				Launags Biezpiena-makaronu sacepums ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (100g/233,5 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Sautēti zirņi ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/273,5 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/13,5 kcal)				Launags Pīrāgs ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/323,2 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/53,1 kcal)				Launags Sautēti kartupeļi ar pupiņām 3-6 [A07] (180g/183,1 kcal) Gurķi ar dillēm un ķiplokiem 3-6 (50g/7,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)			
3,4	34,5	4,0	187,5	21,0	37,7	9,3	309,7	19,1	53,6	4,0	294,8	10,1	80,0	4,5	389,3	10,0	48,6	8,9	302,8
Uzturvērtības kopā 46,1 136,9 29,1 993,1 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 66,2 171,5 31,0 1225,9 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				Uzturvērtības kopā 62,9 174,2 32,5 1216,0 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 47,1 180,6 32,3 1192,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,8000 (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 58,2 201,0 42,3 1419,1 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			