

Ēdienkarte nedēļai: 24.03.2025 - 28.03.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdienas 24.03.2025				Otrdienas 25.03.2025				Trešdienas 26.03.2025				Ceturtdienas 27.03.2025				Piektdienas 28.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Apelsīni 1-2 (55g/21,6 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/187,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Cepumi "Karamelīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (47g/123,8 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
8,3	45,2	8,4	284,8	9,8	48,3	7,9	296,4	7,9	48,0	7,1	284,5	10,2	53,4	6,7	307,3	13,1	44,7	11,7	334,7
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/92,8 kcal) C/gaļas maltā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/106,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (a/e) 1-2 (50g/21,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Titara gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/104,5 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/121,2 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (57g/18,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Svaigu augļu dzēriens 1-2 (100g/12,9 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,6 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/112,8 kcal) Sautētas pupiņas 1-2 [A07] (90g/146,0 kcal) Burkāni pienā mērcē 1-2 [A01, A07] (40g/24,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/18,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/142,9 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 1-2 (50g/18,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 1-2 [A07] (150g/85,9 kcal) Zivju teftele (t/m) 1-2 [A01, A03, A04] (60g/121,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Redīsu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/27,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/36,1 kcal)			
23,7	40,4	11,4	360,9	23,4	41,6	8,0	337,9	26,6	46,7	9,6	385,2	28,3	44,7	10,4	387,9	19,8	53,3	10,7	393,7
Launags Rauga pankūkas 1-2 [A01, A03, A07] (160g/227,5 kcal) Augļu- ogu biezenis 1-2 (41g/33,1 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. [A07] (183g/73,2 kcal)				Launags Vinegrets 1-2 (150g/105,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Kukurūzas pārslas 1-2 [A01] (10g/29,6 kcal)				Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/177,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Cepts ābols ar cukuru 1-2 (83g/49,6 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 125g. 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Launags Rīsu piena zupa 1-2 [A07] (200g/129,4 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 1-2 [A01, A07] (37g/115,2 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
13,8	54,8	6,7	333,8	6,7	30,8	2,0	168,2	9,2	35,6	6,2	235,3	11,5	38,6	7,6	265,8	8,4	48,3	6,2	284,2
Uzturvērtības kopā 45,8 140,4 26,5 979,5 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 39,9 120,7 17,9 802,5 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 43,7 130,3 22,9 905,0 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				Uzturvērtības kopā 50,0 136,7 24,7 961,0 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 41,3 146,3 28,6 1012,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (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: 24.03.2025 - 28.03.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdienas 24.03.2025				Otrdienas 25.03.2025				Trešdienas 26.03.2025				Ceturtdienas 27.03.2025				Piektdienas 28.03.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Apelsīni 3-6 (85g/33,3 kcal)				Brokastis 4. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/201,7 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Cepumi "Karamelīte" 3-6 [A01] (22g/70,8 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (62g/158,0 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
8,9	51,0	10,2	326,8	10,3	55,8	8,0	329,1	8,3	54,3	9,6	334,7	10,3	57,7	7,7	331,0	17,9	52,1	17,0	432,6
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/106,7 kcal) C/gaļas maltā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/130,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Aisberga kāpostu salāti ar dārzeņiem (a/e) 3-6 (50g/26,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (36g/83,4 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Pusdienas Sv. kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/69,6 kcal) Titara gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/107,8 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/164,0 kcal) Sv. gurķu, tomātu salāti (a/e) 3-6 (50g/18,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Svaigu augļu dzēriens 3-6 (150g/16,6 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/109,9 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/137,6 kcal) Sautētas pupiņas 3-6 [A07] (100g/177,5 kcal) Burkāni pienā mērcē 3-6 [A01, A07] (50g/28,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 3-6 (150g/23,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/142,9 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (50g/58,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Zupa ar saldētiem dārzeņiem un skābo krējumu 3-6 [A07] (200g/92,4 kcal) Zivju teftele (t/m) 3-6 [A01, A03, A04] (60g/113,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Konservēti dārzeņi 3-6 (38g/27,4 kcal) Svaigi redīsi 3-6 (48g/6,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-rozīnes-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal)			
31,3	56,0	14,4	485,6	29,3	52,9	11,1	435,3	35,8	72,4	14,1	570,7	31,5	66,5	17,0	554,8	22,1	71,9	10,4	480,5
Launags Rauga pankūkas 3-6 [A01, A03, A07] (200g/267,6 kcal) Augļu- ogu biezenis 3-6 (51g/41,1 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250gr. [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags Vinegrets ar sīļķi 3-6 (150g/153,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (20g/1,3 kcal) Kukurūzas pārslas 3-6 [A01] (15g/44,3 kcal)				Launags Kartupeļu veltņi ar pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/226,5 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Skolas piens (bezmaksas) 250gr. [A07] (250g/100,0 kcal) Cepts ābols ar cukuru 3-6 (83g/49,6 kcal)				Launags Rīsu piena zupa 3-6 [A07] (200g/144,1 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez. pienu 3-6 [A01, A07] (46g/143,6 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
16,9	66,6	8,3	408,7	12,1	36,1	6,8	257,8	12,1	42,2	10,2	308,5	14,7	42,3	10,1	315,8	10,3	60,1	7,5	350,6
Uzturvērtības kopā 57,1 173,6 32,9 1221,1 Sāls(g): 2,000 ; 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 51,7 144,8 25,9 1022,2 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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 56,2 168,9 33,9 1213,9 Sāls(g): 2,000 ; 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				Uzturvērtības kopā 56,5 166,5 34,8 1201,6 Sāls(g): 2,000 ; 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				Uzturvērtības kopā 50,3 184,1 34,9 1263,7 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 12,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			