

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 18.04.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) cepumi (zooloģiskie) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/158,6 kcal) skolas piens (bez maksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) baltmaize ar medu 1-2 [A01] (35g/97,4 kcal) apelsīns 1-2 (60g/24,6 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/154,4 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/62,4 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/161,2 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) pīrādziņi ar vistas gaļu 1-2 [A01, A03, A07] (140g/302,2 kcal)			
6,4	28,9	6,5	195,0	11,0	54,8	8,4	340,6	9,7	48,2	10,6	320,0	26,8	72,5	14,6	530,2
Pusdienas lēcu zupa 1-2 [A07] (150g/119,5 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/124,6 kcal) sautēti dārzeņi (pusd.)1-2 [A07] (90g/57,7 kcal) tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)				Pusdienas biešu zupa 1-2 [A07] (150g/69,0 kcal) malta gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/125,1 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/121,5 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/20,4 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) kons.ananāsu kompots 1-2 (100g/24,5 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/74,1 kcal) vistas gaļas tefteli 1-2 [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/84,3 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (50g/19,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) ābolu kompots ar rozīnem 1-2 (100g/24,9 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/56,6 kcal) makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/238,0 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,9 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) saldētu ogu kompots 1-2 (100g/10,9 kcal)			
25,7	41,2	10,3	360,2	24,7	45,9	12,2	400,3	21,9	45,0	11,9	377,1	21,3	43,0	10,1	351,2
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 1-2 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,3 kcal) ābols 1-2 (60g/31,3 kcal)				Launags dārzeņu kotletes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (200g/273,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal)				Launags vārīta zivs 1-2 [A04] (50g/47,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (100g/83,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (15g/39,8 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/9,1 kcal)				Launags biezpiena sierīns „gardumiņš„ [A07] (90g/166,2 kcal) skolas piens (bez maksas) 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) banāns 1-2 (60g/47,2 kcal)			
15,7	56,1	10,9	380,5	10,2	45,2	6,7	282,3	12,5	22,0	4,8	180,2	12,6	38,4	7,7	273,4
Uzturvērtības kopā 47,8 126,2 27,7 935,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,9 145,9 27,3 1023,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,1 115,2 27,3 877,3 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 11,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 60,7 153,9 32,4 1154,8 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,3000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 14.04.2025 - 18.04.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 14.04.2025				Otrdiena 15.04.2025				Trešdiena 16.04.2025				Ceturtdiena 17.04.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/176,1 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) cepumi (zooloģiskie) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/181,1 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) baltmaize ar medu 3-6 [A01] (60g/168,6 kcal) apelsīns 3-6 (80g/31,4 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/69,2 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/112,4 kcal) bumbieris 1-2 (60g/35,8 kcal)				Brokastis auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/184,4 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) pīrādziņi ar vistas gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (140g/276,2 kcal)			
8,0	38,1	8,3	253,4	15,7	76,8	12,1	481,1	11,2	58,0	13,6	391,5	25,7	74,4	15,3	540,9
Pusdienas lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/131,4 kcal) gaļas tefteli tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/150,7 kcal) sautēti dārzeņi (pusd.)3-6 [A07] (100g/61,9 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,6 kcal)				Pusdienas biešu zupa 3-6 [A07] (200g/85,4 kcal) gulass 3-6 [A01, A07] (100g/142,9 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/146,7 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/24,5 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) kons.ananāsu kompots 3-6 (150g/29,1 kcal)				Pusdienas nūdeļu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/79,2 kcal) vistas gaļas tefteli 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,4 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,1 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/22,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) ābolu kompots ar rozīnem 3-6 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/64,4 kcal) makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/262,9 kcal) svaigi gurķi 3-6 (30g/3,5 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal) saldētu ogu kompots 3-6 (150g/17,6 kcal)			
30,4	49,1	11,3	420,8	28,6	56,6	14,7	480,1	26,6	53,0	13,2	437,8	24,2	53,3	10,8	407,6
Launags biezpiena pankūkas ar krējumu(ar kef.) 3-6 [A01, A03, A07] (140g/292,9 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/65,1 kcal) ābols 3-6 (80g/43,1 kcal)				Launags dārzeņu kotletes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/273,2 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags zivju salāti 3-6 [A03, A04, A07, A10] (160g/180,7 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (20g/51,5 kcal)				Launags biezpiena sierīns „gardumiņš„ [A07] (90g/166,2 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) banāns 3-6 (80g/63,7 kcal)			
16,0	60,6	11,2	401,1	10,2	46,6	6,7	286,2	11,4	23,8	11,3	245,2	15,5	45,1	9,8	329,9
Uzturvērtības kopā 54,4 147,8 30,8 1075,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 54,5 180,0 33,5 1247,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,2 134,8 38,1 1074,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 65,4 172,8 35,9 1278,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			