

Ēdienkarte nedēļai: 02.06.2025 - 06.06.2025

(2025.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdiena 02.06.2025				Otrdiena 03.06.2025				Trešdiena 04.06.2025				Ceturtdiena 05.06.2025				Piektdiena 06.06.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/196,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Cepumi "Bizīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/150,4 kcal) Zaļā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/158,0 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Kafijas dzēriens ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (150g/117,0 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 1-2 [A01, A07] (61g/105,7 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 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) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/119,5 kcal)			
8,4	45,6	6,5	270,4	8,0	46,4	7,5	281,8	8,6	52,9	11,4	329,5	12,1	60,7	13,2	406,8	12,5	45,2	10,2	320,3
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm(krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/64,5 kcal) Aknu befstroganovs 1-2 [A01, A07] (80g/104,4 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (100g/90,7 kcal) Sv. tomāti 1-2 (55g/8,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/21,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/48,5 kcal) Gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/91,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Dārzenų asorti 1-2 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 1-2 (100g/22,0 kcal)				Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/112,1 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/111,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Redīsu-gurķu-burkānu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (50g/27,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu plūmju dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Soljanka ar krējumu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (150g/68,1 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/129,8 kcal) Biešu salāti ar papriku (o/e) 1-2 (50g/53,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/55,1 kcal) Vistas gaļas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/103,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Burkānu salāti "Mozaīka" (kr.) 1-2 [A07] (60g/38,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Rabarberu dzēriens 1-2 (100g/7,5 kcal)			
24,8	36,8	7,1	312,3	17,8	41,8	7,2	309,0	25,3	48,2	9,8	385,1	23,9	54,9	13,3	441,3	19,0	35,8	10,5	315,2
Launags Smalkmaizīte ar magoņu sēklām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/263,2 kcal) Kakao ar ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (150g/111,1 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Launags Biezpiena vareņiki ar saldu mērci 1-2 [A01, A03, A07] (100g/205,2 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (103g/64,1 kcal)				Launags Dārzenų ragu ar kausēto sieru 1-2 [A07] (180g/128,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Kartupeļu-kāpostu pankūkas ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/234,0 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/178,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal) Cepumi "Saimnieka" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
14,3	63,0	9,4	393,9	19,9	23,2	11,6	269,3	7,1	22,7	4,8	161,4	8,0	36,0	7,9	243,7	11,4	48,1	10,2	333,9
Uzturvērtības kopā 47,5 145,4 23,0 976,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,3000 (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 45,7 111,4 26,3 860,1 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 41,0 123,8 26,0 876,0 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 44,0 151,6 34,4 1091,8 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 42,9 129,1 30,9 969,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (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: 02.06.2025 - 06.06.2025

(2025.g) Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdiena 02.06.2025				Otrdiena 03.06.2025				Trešdiena 04.06.2025				Ceturtdiena 05.06.2025				Piektdiena 06.06.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/210,0 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Cepumi "Bizīte" 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,3 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/107,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Kafijas dzēriens ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (200g/134,7 kcal) Sviestmaize ar gurķiem 3-6 [A01, A07] (65g/117,7 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sald.ogām 3-6 [A01, A07] (200g/162,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/147,3 kcal)			
8,3	48,9	7,3	287,3	8,1	51,6	9,1	319,0	8,6	58,0	12,8	361,5	13,1	70,5	13,8	455,8	13,6	48,6	12,4	359,4
Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/91,0 kcal) Aknu befstroganovs 3-6 [A01, A07] (100g/123,9 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,7 kcal) Sv. tomāti 3-6 (55g/8,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (44g/101,9 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/24,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/56,1 kcal) Gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/115,8 kcal) Vārīti risi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 3-6 (150g/29,6 kcal)				Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/127,0 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/142,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Sv.gurķu, redīsu salāti (kr.) 3-6 [A07] (60g/38,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Konservētu plūmju dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				Pusdienas Solanka ar krējumu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/70,1 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/145,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/165,6 kcal) Biešu salāti ar papriku (o/e) 3-6 (50g/68,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/77,5 kcal) Cepta vista 3-6 (100g/120,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Burkānu salāti "Mozaīka" (kr.) 3-6 [A07] (60g/38,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Rabarberu dzēriens 3-6 (1050g/11,4 kcal)			
29,6	57,2	11,1	453,1	25,2	65,3	9,5	460,0	32,4	61,2	13,7	499,8	31,4	81,4	16,0	609,4	27,3	49,9	14,2	444,2
Launags Smalkmaizīte ar magoņu sēklām 3-6 [A01, A03, A07] (150g/263,2 kcal) Kakao ar ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (200g/123,9 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				Launags Biezpiena vareņiki ar saldu mērci 3-6 [A01, A03, A07] (100g/205,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				Launags Dārzenų ragu ar kausēto sieru 3-6 [A07] (200g/135,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Kartupeļu-kāpostu pankūkas ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/305,0 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Griķu biezputra ar dārzeņiem 3-6 [A07] (150g/178,3 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal) Cepumi "Saimnieka" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
14,9	67,7	9,8	418,4	20,8	27,6	12,5	299,6	8,1	29,5	5,0	195,1	10,3	49,9	8,8	318,0	14,4	60,5	12,5	413,9
Uzturvērtības kopā 52,8 173,8 28,2 1158,8 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 54,1 144,5 31,1 1078,6 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				Uzturvērtības kopā 49,1 148,7 31,5 1056,4 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 54,8 201,8 38,6 1383,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 55,3 159,0 39,1 1217,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			