

Ēdienkarte nedēļai: 09.06.2025 - 13.06.2025

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdiena 09.06.2025				Otrdiena 10.06.2025				Trešdiena 11.06.2025				Ceturtdiena 12.06.2025				Piektdiena 13.06.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,3 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/54,6 kcal) Cepumi "Saimnieka" 3-6 [A01] (30g/96,5 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 (50g/19,6 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/151,2 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 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) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/86,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) Burkānu ripītes 1-2 (50g/12,5 kcal)			
11,3	47,6	7,7	303,4	8,2	44,8	8,4	282,8	10,5	53,4	8,8	330,8	9,0	52,0	12,0	335,0	10,8	41,0	7,3	274,6
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 1-2 [A07] (150g/93,5 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/202,9 kcal) Sv. tomāti 1-2 (52g/7,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/59,2 kcal) Gaļas kotlete "Daugava" 1-2 [A01, A03, A07] (60g/119,3 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) Rabarberu ķīselis 1-2 [A01] (100g/17,2 kcal)				Pusdienas V/gaļu, kartupeļu, rīsu zupa 1-2 (150g/47,0 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 1-2 [A01] (60g/89,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (110g/86,8 kcal) Mazsālītie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar ziedkāpostiem 1-2 (150g/46,4 kcal) Gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/109,3 kcal) Vārītas grūbas 3-5 [A01, A07] (110g/159,5 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (o/e) 1-2 (50g/43,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 1-2 (100g/11,8 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/106,3 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (60g/112,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 1-2 [A07] (61g/26,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
23,4	41,7	10,7	356,2	22,2	40,0	9,0	330,3	17,1	35,7	7,0	276,5	22,0	50,1	12,2	394,3	22,7	56,7	8,5	400,7
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/235,9 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Āboli 1-2 (62g/32,6 kcal)				Launags Biezpiena pudiņš (krēj., sv.) 1-2 [A01, A03, A07] (120g/221,6 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (103g/51,7 kcal)				Launags Vinegrets 1-2 (180g/105,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Kanēļsmalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (140g/242,3 kcal) Citronu tēja 1-2 (150g/10,5 kcal) Nektarīni 1-2 (50g/19,9 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (p) 1-2 [A07] (170g/86,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
8,4	46,2	7,1	278,2	21,3	19,7	13,3	273,3	6,1	24,3	1,8	138,6	8,6	51,2	4,2	272,7	5,0	29,3	2,5	159,6
Uzturvērtības kopā 43,1 135,5 25,5 937,8 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 51,7 104,5 30,7 886,4 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 33,7 113,4 17,6 745,9 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 39,6 153,3 28,4 1002,0 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 38,5 127,0 18,3 834,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,8000 (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: 09.06.2025 - 13.06.2025

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdiena 09.06.2025				Otrdiena 10.06.2025				Trešdiena 11.06.2025				Ceturtdiena 12.06.2025				Piektdiena 13.06.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/163,1 kcal) Miežu kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/57,9 kcal) Cepumi "Saimnieka" 3-6 [A01] (30g/96,5 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 (80g/31,3 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,6 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/161,7 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/101,3 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Burkānu ripītes 3-6 (50g/12,5 kcal)			
11,4	49,3	8,6	317,5	8,8	50,6	10,2	324,8	11,2	58,7	10,7	377,8	9,2	55,5	13,5	362,7	11,0	43,4	8,0	290,6
Pusdienas Siera zupa ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/108,3 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (180g/264,5 kcal) Sv. tomāti 3-6 (52g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (44g/103,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/36,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/79,9 kcal) Gaļas kotlete "Daugava" 3-6 [A01, A03, A07] (80g/142,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 3-6 (50g/27,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Rabarberu ķīselis 3-6 [A01] (150g/30,5 kcal)				Pusdienas Vis./g zupa ar kartupeļu, rīsu 3-6 (200g/51,5 kcal) Cepti vistas gabali herkulesa pārslās 3-6 [A01] (80g/111,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (120g/100,2 kcal) Mazsālītie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/29,7 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar ziedkāpostiem 3-6 (200g/57,2 kcal) Gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/133,3 kcal) Vārītas grūbas 3-5 [A01, A07] (110g/159,5 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (o/e) 3-6 (50g/43,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (a/e) 3-6 (150g/14,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/120,2 kcal) Zivju nūjiņas 3-6 [A01, A03, A04] (80g/128,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 3-6 [A07] (60g/29,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
32,3	67,1	12,8	520,7	29,9	59,3	12,6	477,0	22,3	45,6	9,5	359,7	28,5	65,9	13,5	501,6	28,2	72,6	10,4	505,7
Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/247,1 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Āboli 3-6 (92g/48,0 kcal)				Launags Biezpiena pudiņš (krēj., sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (120g/238,0 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (152g/76,2 kcal)				Launags Vinegrets 3-6 (200g/113,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Kanēļsmalkmaizīte 3-6 [A01, A03, A07] (140g/249,6 kcal) Citronu tēja 3-6 (200g/13,8 kcal) Vinogas 3-6 (80g/53,1 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (p) 3-6 [A07] (200g/104,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/58,6 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
8,8	53,1	7,3	308,1	23,6	23,6	15,2	314,2	7,5	33,5	2,2	185,4	9,0	61,8	4,4	316,5	7,1	45,7	3,0	238,8
Uzturvērtības kopā 52,5 169,5 28,7 1146,3 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 62,3 133,5 38,0 1116,0 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 41,0 137,8 22,4 922,9 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 46,7 183,2 31,4 1180,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 46,3 161,7 21,4 1035,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			