

Ēdienkarte nedēļai: 16.06.2025 - 20.06.2025

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 1-2

Pirmdiena 16.06.2025				Otrdiena 17.06.2025				Trešdiena 18.06.2025				Ceturtdiena 19.06.2025				Piektdiena 20.06.2025			
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) Cepumi "Bizīte" 1-2 [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/157,4 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/55,2 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 1-2 [A01, A07] (61g/118,8 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/159,1 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/47,0 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/94,4 kcal) Aprikozes 1-2 (50g/19,3 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/156,8 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (10g/7,4 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/153,1 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/71,7 kcal) Vafeles 1-2 [A01, A06, A07] (20g/90,6 kcal) Rudzu maize - graudziņi 1-2 [A01] (22g/51,2 kcal) Siers (svētki) [A07] (30g/50,1 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/10,2 kcal)			
10,7	50,9	8,2	309,1	12,8	54,5	9,4	358,7	14,4	44,2	10,0	319,8	5,4	26,5	5,8	173,9	15,4	61,6	14,5	426,9
Pusdienas Rasoņņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,3 kcal) Griķu plov ar gaļu 1-2 (150g/202,5 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (50g/18,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/23,4 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/57,8 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (50g/89,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/87,8 kcal) Biešu salāti (o/e) 1-2 (50g/54,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Rabarberu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/20,7 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar klīpām un dārzeņiem 1-2 [A01, A03, A07] (150g/106,7 kcal) Vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/157,9 kcal) Piena mērce 1-2 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/115,8 kcal) Burkānu salāti (a/e) 1-2 (50g/23,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Konservētu augļu dzēriens 1-2 (100g/18,5 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/106,3 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A07] (170g/156,0 kcal) Sv. gurķu, puravu salāti ar a/e 1-2 (50g/16,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/54,2 kcal) Zivju teftelis (t/m) 1-2 [A01, A03, A04] (50g/111,7 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) Ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/29,3 kcal)			
19,4	45,4	6,7	323,6	17,3	41,8	10,7	333,2	25,9	62,2	13,7	484,9	22,7	45,8	7,5	346,4	17,8	48,8	6,5	329,8
Launags Biezpiens ar krējumu, rozīnēm, ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (130g/182,0 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal) Melones 1-2 (81g/44,0 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (15g/45,0 kcal)				Launags Maza pica ar dārzeņiem 1-2 [A01, A03, A07, A10] (180g/221,8 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Kāpostu tītēni (viltotie) 1-2 [A07] (170g/101,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/23,4 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (150g/137,9 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/105,0 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Omlete ar brokoļiem 1-2 [A01, A03, A07] (120g/129,6 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (20g/60,0 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal) Melnā tēja 1-2 (150g/9,7 kcal)			
18,3	35,7	8,4	280,7	8,5	36,9	5,6	231,5	4,1	21,8	3,6	134,5	8,1	49,0	5,3	269,2	11,2	30,7	8,2	238,9
Uzturvērtības kopā 48,4 132,0 23,3 913,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 15,6000				Uzturvērtības kopā 38,6 133,2 25,7 923,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,6000				Uzturvērtības kopā 44,4 128,2 27,3 939,2 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,3000				Uzturvērtības kopā 36,2 121,3 18,6 789,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000				Uzturvērtības kopā 44,4 141,1 29,2 995,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,1000			

Pirmdiena 16.06.2025				Otrdiena 17.06.2025				Trešdiena 18.06.2025				Ceturtdiena 19.06.2025				Piektdiena 20.06.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ēdienkarte nedēļai: 16.06.2025 - 20.06.2025

Draudzīgā aicinājuma vidusskola /PI/ Tartu iela 8

Grupa: 3-6

Pirmdiena 16.06.2025				Otrdiena 17.06.2025				Trešdiena 18.06.2025				Ceturtdiena 19.06.2025				Piektdiena 20.06.2025			
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) Cepumi "Bizīte" 3-6 [A01] (35g/112,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/161,2 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/58,5 kcal) Sviestmaize ar tomātiem un dillēm 3-6 [A01, A07] (55g/98,1 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/166,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/49,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/113,9 kcal) Aprikozes 3-6 (81g/31,1 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (15g/11,1 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/164,5 kcal) Salda kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/86,6 kcal) Vafeles 3-6 [A01, A06, A07] (22g/99,7 kcal) Rudzu maize - graudziņi 3-6 [A01] (30g/74,7 kcal) Siers (svētki) [A07] (40g/66,8 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/13,5 kcal)			
11,1	53,9	9,2	332,2	12,2	55,0	9,8	361,6	17,3	47,5	11,7	361,2	5,6	28,9	6,0	184,2	18,0	70,4	18,1	505,8
Pusdienas Rasoņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/100,8 kcal) Griķu plov ar gaļu 3-6 (170g/246,1 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 3-6 (50g/22,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (44g/102,6 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/27,4 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/76,8 kcal) Cepta cūkgaļas romšteks ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (50g/130,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/103,0 kcal) Biešu salāti ar mērci 3-6 [A03, A07, A10] (50g/53,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Rabarberu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/20,4 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar klimpām un dārzeņiem 3-6 [A01, A03, A07] (200g/109,9 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/182,2 kcal) Piena mērce 3-6 [A01, A07] (35g/39,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/156,8 kcal) Burkānu salāti (a/e) 3-6 (50g/27,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Konservētu augļu dzēriens 3-6 (150g/25,7 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/120,2 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A07] (180g/204,5 kcal) Sv. gurķu, puravu salāti ar a/e 3-6 (50g/16,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/93,7 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/64,7 kcal) Zivju teftelis (t/m) 3-6 [A01, A03, A04] (65g/119,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,7 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 3-6 (50g/27,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Sv.ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/44,7 kcal)			
27,8	69,3	10,7	499,0	24,1	61,4	14,3	478,2	29,9	77,1	16,6	588,2	30,0	68,7	10,5	501,1	21,2	58,4	8,1	395,4
Launags Biezpiens ar krējumu, rozīnēm, ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (120g/177,7 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Melones 3-6 (83g/45,1 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (15g/45,0 kcal)				Launags Maza pica ar dārzeņiem 3-6 [A01, A03, A07, A10] (180g/221,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Kāpostu tītēni (viltotie) 3-6 [A01, A07] (200g/125,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/46,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/152,6 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/126,8 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Launags Omlete ar brokoļiem 3-6 [A01, A03, A07] (110g/115,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (15 gr.) [A01] (15g/35,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/13,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
17,7	36,9	8,2	280,8	8,5	38,0	5,6	234,8	5,2	32,2	3,8	185,7	9,3	59,0	6,4	321,6	10,1	30,6	7,4	226,9
Uzturvērtības kopā 56,6 160,1 28,1 1112,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 18,0000				Uzturvērtības kopā 44,8 154,4 29,7 1074,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000				Uzturvērtības kopā 52,4 156,8 32,1 1135,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,8000				Uzturvērtības kopā 44,9 156,6 22,9 1006,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				Uzturvērtības kopā 49,3 159,4 33,6 1128,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,8000			

Pirmdiena 16.06.2025				Otrdiena 17.06.2025				Trešdiena 18.06.2025				Ceturtdiena 19.06.2025				Piektdiena 20.06.2025			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-11)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			