

**Ēdienkarte nedēļai: 17.06.2024 - 21.06.2024****(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 17.06.2024				Otrdiena 18.06.2024				Trešdiena 19.06.2024				Ceturtdiena 20.06.2024				Piektdiena 21.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar iebiezinātu piņpienu 180/30-25 [A01, A07] (180g/216,7 kcal) Zaļā tēja (3-6)(200/5) (200g/13,0 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (20g/45,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (200g/146,1 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/148,8 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Vārīti makaroni (4-6) [A01, A07] (200g/154,1 kcal) "Līgo" siers (1-6) [A07] (35g/40,9 kcal) Maizes grauzdiņi [A01] (35g/79,2 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Apelsīns 80/100 (80g/31,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Assorti biezputra (rī+pro+gri) 150/110 [A07] (150g/184,8 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/80,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Zirņu biezenis (4-6) [A07] (200g/182,2 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)			
6,4	51,2	5,7	274,7	11,4	45,2	12,2	338,3	13,8	55,0	4,5	318,4	11,6	42,0	6,1	265,4	13,3	39,1	1,2	195,2
<b>Pusdienas</b> Lauku zupa 180/20 [A01, A07] (180g/105,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gulass no cūkgaļas(4-6) [A01, A07] (80g/133,4 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/179,2 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (3-6)(70) (70g/22,7 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/29,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu (4-6) ziema-pavasaris [A01, A03, A07] (200g/125,7 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Sautēta vistas gaļa 90/130 [A07] (90g/96,7 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/190,4 kcal) Svaigu gurķu,redīsu un zaļo lociņu salāti ar krējumu(3-6) [A07] (60g/17,1 kcal) Ābolu kompots 150/3/50 (150g/31,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Auksta biešu zupa (4-6) [A03, A07] (200g/76,7 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas suflē ar baltmaizi (4-6) [A01, A03] (80g/100,0 kcal) Kartupeļu un burkānu biezenis (4-6)ziema-pavasaris [A07] (130g/96,0 kcal) Salāti no ķīn.kāpostiem un tomātiem ar krējumu [A07] (60g/29,3 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 200/35 [A07] (200g/153,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Mājas desiņas 4-6 (ar baltmaize) [A01, A03] (80g/105,2 kcal) Sautēti dārzeņi [A07] (160g/149,1 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Apelsīnu kompots 150/3 (150g/24,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa [A01, A04, A07] (180g/106,8 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Viltotais zaķis 4-6 [A01, A03] (80g/106,6 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (120g/117,1 kcal) Burdānu salāti ar ķiplokiem 70/85 [A07] (70g/45,3 kcal) Mājas limonāde 150/3/60-10 (150g/28,6 kcal)			
30,9	70,5	13,7	540,5	28,2	69,9	14,3	531,5	21,5	41,9	13,9	382,1	29,3	59,6	16,7	513,1	23,2	53,9	17,7	474,7
<b>Launags</b> Omlete ar sieru 150 [A01, A03, A07] (150g/152,0 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/83,0 kcal) Āboli 80/90 (80g/41,8 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīsi ar džemu(4-6) [A01, A03, A07] (150g/238,9 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Raugu pankūkas ar krējumu [A01, A03, A07] (180g/299,8 kcal) Jogurts (4-6) [A07] (200g/124,0 kcal)				<b>Launags</b> Uzpūtenis (4-6) [A01] (140g/199,3 kcal) Piens (4-6) [A07] (200g/98,0 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)				<b>Launags</b> Rīsu biezputra 180/130-5 [A07] (180g/233,5 kcal) Augļu salāti (4-6) [A07] (100g/71,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/90,4 kcal)			
17,5	39,1	13,0	347,1	19,5	29,8	7,8	251,9	13,8	66,8	11,5	423,8	9,4	74,9	4,5	360,0	12,7	67,2	9,2	395,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,8 160,8 32,4 1162,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 59,1 144,9 34,3 1121,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,1 163,7 29,9 1124,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,3 176,5 27,3 1138,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,2 160,2 28,1 1065,1 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 20,6000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika

**Ēdienkarte nedēļai: 17.06.2024 - 21.06.2024****(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 17.06.2024				Otrdiena 18.06.2024				Trešdiena 19.06.2024				Ceturtdiena 20.06.2024				Piektdiena 21.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar iebiezinātu piņņu 120/25-20 [A01, A07] (120g/104,6 kcal) Zaļā tēja (1-2)(150/3) (150g/9,7 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/33,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (150g/120,5 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/100,1 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Vārīti makaroni(1-3) [A01, A07] (150g/115,8 kcal) "Līgo" siers (1-6) [A07] (35g/58,5 kcal) Maizes grauzdiņi [A01] (25g/56,5 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Apelsīns 60/80 (60g/23,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Assorti biezputra (rī+pro+gri)120/95 [A07] (120g/125,9 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/59,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Zirņu biezenis (1-3) [A07] (150g/153,4 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)			
3,8	31,8	1,4	148,1	9,1	39,7	6,4	253,2	13,1	40,1	5,2	262,0	8,3	28,7	4,6	185,6	11,3	32,0	0,9	161,2
<b>Pusdienas</b> Lauku zupa 130/15 [A01, A07] (130g/50,7 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gulass no cūkgaļas (1-3) [A01, A07] (60g/96,1 kcal) Vārīti griķi 100/40 [A07] (100g/143,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-2)(60) (60g/20,2 kcal) Sulas dzēriens 100/2.5/30 (100g/19,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu (1-3) ziema-pavasaris [A01, A03, A07] (150g/95,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Sautēta vistas gaļa 80/100 [A07] (80g/75,3 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/123,2 kcal) Svaigu gurķu,redīsu un zaļo lociņu salāti ar krējumu(3-6) [A07] (60g/17,1 kcal) Ābolu komposts 100/2.5/40 (100g/25,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Auksta biešu zupa (1-3) [A03, A07] (150g/35,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas suflē ar baltmaizi (1-3) [A01, A03] (60g/74,6 kcal) Kartupeļu un burkānu biezenis(1-3)ziema-pavasaris [A07] (100g/52,7 kcal) Salāti no ķīn.kāpostiem un tomātiem ar krējumu [A07] (60g/29,3 kcal) Citronu dzēriens (100g/7,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 150/25 [A07] (150g/113,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Mājas desiņas 1-3 (ar baltmaizi) [A01, A03] (60g/79,3 kcal) Sautēti dārzeņi [A07] (100g/82,3 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Apelsīnu komposts 100/2.5 (100g/17,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa [A01, A04, A07] (130g/108,9 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Viltotais zaķis 1-3 [A01, A03] (60g/78,9 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (100g/75,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem 60/75 [A07] (60g/37,3 kcal) Mājas limonāde 100/2.5/45-6 (100g/21,6 kcal)			
23,3	52,9	7,1	376,6	22,3	50,9	9,2	382,8	14,9	30,9	6,8	246,7	22,0	44,3	8,9	348,8	17,2	42,6	13,9	369,3
<b>Launags</b> Omlete ar sieru 100 [A01, A03, A07] (100g/118,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/56,9 kcal) Āboli 60/70 (60g/31,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena plācenīsi ar džemu (1-3) [A01, A03, A07] (100g/156,3 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				<b>Launags</b> Raugu pankūkas ar krējumu [A01, A03, A07] (150g/227,6 kcal) Jogurts (1-3) [A07] (150g/65,1 kcal)				<b>Launags</b> Uzpūtenis (1-3) [A01] (100g/145,1 kcal) Piens (1-3) [A07] (150g/73,5 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)				<b>Launags</b> Rīsu biezputra 120/95-3 [A07] (120g/129,0 kcal) Augļu salāti (1-3) [A07] (80g/60,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/74,4 kcal)			
12,8	27,2	10,0	253,3	12,8	23,0	3,7	164,1	10,1	52,8	4,8	292,7	6,8	55,5	3,4	265,9	9,2	46,9	5,4	263,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,9 111,9 18,5 778,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,2 113,6 19,3 800,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,1 123,8 16,8 801,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,1 128,5 16,9 800,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,9000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,7 121,5 20,2 794,0 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 17,8000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika