

Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2024 - 20.09.2024**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 16.09.2024				Otrdiena 17.09.2024				Trešdiena 18.09.2024				Ceturtdiena 19.09.2024				Piektdiena 20.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslas ar ieb. pienu 180/30-25 [A01, A07] (180g/119,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 180/115 [A01, A07] (180g/176,4 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/90,4 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 180/35-140 [A07] (180g/176,6 kcal) Persiki 80/95 (80g/31,8 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar ķirbi 4-6 [A01, A07] (200g/167,2 kcal) Kakao (4-6) [A07] (200g/63,9 kcal) Arbūzi 4-6 (150g/56,2 kcal)				Brokastis Piena zupa ar griekiem (4-6) [A07] (150g/115,0 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/108,4 kcal)			
7,6	38,7	4,5	228,8	12,2	49,8	6,9	310,2	7,2	41,4	4,4	221,4	10,9	50,0	5,4	287,3	9,3	33,4	6,0	223,4
Pusdienas Zemnieku zupa 4-6 vasara-rudens [A07] (200g/96,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas kotlete 4-6 (ar baltmaize) [A01, A03] (80g/103,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem 70/85 [A07] (70g/17,6 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/197,9 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas Zupa Harčo [A07] (180g/115,2 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Latgales desiņas (vista+cūkgaļa) [A01, A03] (70g/86,3 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/221,9 kcal) Salātu mix (70g/9,3 kcal) Ābolu kompots 150/3/50 (150g/31,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar pupiņām 180/20 [A07] (180g/123,8 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas suflē ar baltmaizi (4-6) [A01, A03] (80g/92,5 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (120g/90,4 kcal) Rudens salāti 75/25 [A07] (75g/20,2 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal)				Pusdienas Danskaja soļanka ar zivi 180/20-20 [A01, A04, A07] (180g/111,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Sautēti kāposti ar vistas gaļu 210/110 [A07] (210g/168,1 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Mājas limonāde 150/3/60-10 (150g/28,6 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa [A07] (200g/81,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Makaroni ar gaļu (4-6) [A01, A07] (200g/277,5 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (70g/25,0 kcal) Svaigu ogu kompots (4-6) (150g/57,6 kcal)			
24,0	75,7	11,7	515,5	24,2	68,4	16,8	534,3	18,7	48,9	14,3	407,0	21,8	39,3	15,3	389,1	29,2	61,9	15,3	512,3
Launags Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Rupjmaize ar sviestu 1/2 (3-6) [A01, A07] (38g/130,1 kcal) Konservēta kukurūza (4-6) (50g/35,0 kcal) Kakao (4-6) [A07] (200g/85,6 kcal) Āboli 80/90 (80g/41,8 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 4-6 vasara-rudens [A07] (130g/97,9 kcal) Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un kon.gurķiem 70/60-15-15 (70g/36,0 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar džemu (4-6) [A01, A03, A07] (125g/266,7 kcal) Jogurts (4-6) [A07] (200g/124,0 kcal)				Launags Salāti Vasaras 150/16-14 [A03, A07] (150g/132,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Karstā sviestmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/193,4 kcal) Piens (4-6) [A07] (200g/98,0 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)			
12,6	38,8	15,0	345,8	7,6	40,4	2,3	217,2	13,9	68,5	6,8	390,7	9,5	27,9	7,0	215,6	16,7	50,3	9,4	354,1
Uzturvērtības kopā 44,2 153,2 31,2 1090,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,0 158,6 26,0 1061,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,8 158,8 25,5 1019,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,6000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,2 117,2 27,7 892,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,1000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 55,2 145,6 30,7 1089,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika

Ēdienkarte nedēļai: 16.09.2024 - 20.09.2024

(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a

Grupa: 1-2

Pirmdiena 16.09.2024				Otrdiena 17.09.2024				Trešdiena 18.09.2024				Ceturtdiena 19.09.2024				Piektdiena 20.09.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslas biežputra ar ieb.pienu 120/25-20 [A01, A07] (120g/99,6 kcal) Tēja (1-2)(150/3) (150g/7,8 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal)				Brokastis 5 graudu biežputra 120/95 [A01, A07] (120g/129,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/55,3 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)				Brokastis Kukurūzas biežputra 120/22-95 [A07] (120g/118,0 kcal) Persiki 60/75 (60g/23,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Brokastis Mannas biežputra ar ķirbi 1-3 [A01, A07] (150g/184,9 kcal) Kakao (1-3) [A07] (150g/85,6 kcal) Arbūzi 1-3 (90g/33,7 kcal)				Brokastis Piena zupa ar griekiem (1-3) [A07] (150g/107,6 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/108,4 kcal)			
5,2	25,6	3,2	155,7	8,2	36,3	4,6	217,2	4,8	28,4	2,9	149,6	10,6	45,9	9,4	304,2	8,7	32,9	5,6	216,0
Pusdienas Zemnieku zupa 1-3 vasara-rudens [A07] (150g/73,0 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas kotlete 1-3 (ar baltmaize) [A01, A03] (60g/79,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem 70/85 [A07] (70g/17,6 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/136,6 kcal) Sulas dzēriens 100/2.5/30 (100g/19,7 kcal)				Pusdienas Zupa Harčo [A07] (130g/80,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Latgales desiņas (vista+cūkgaļa) [A01, A03] (70g/86,3 kcal) Vārīti griķi 100/40 [A07] (100g/100,6 kcal) Salātu mix (70g/9,3 kcal) Ābolu kompots 100/2.5/40 (100g/25,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar pupiņām 130/15 [A07] (130g/70,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas suflē ar baltmaizi (1-3) [A01, A03] (60g/75,7 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (100g/60,7 kcal) Rudens salāti [A07] (60g/53,3 kcal) Citronu dzēriens (100g/7,9 kcal)				Pusdienas Donskaja saļanka ar zivi 130/15-15 [A01, A04, A07] (130g/87,0 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Sautēti kāposti ar vistas gaļu 160/85 [A07] (160g/133,1 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Mājas limonāde 100/2.5/45-6 (100g/21,6 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa [A07] (150g/39,5 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Makaroni ar gaļu (1-3) [A01, A07] (150g/177,4 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (60g/16,7 kcal) Svaigu ogu kompots(1-3) (100g/49,0 kcal)			
19,1	59,5	5,5	373,5	19,7	45,5	8,9	348,6	17,2	36,7	10,2	314,8	17,5	28,8	11,8	297,7	21,6	46,9	5,3	329,4
Launags Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Rupjmaize ar sviestu 1/2 (1-2) [A01, A07] (19g/38,1 kcal) Konservēta kukurūza (1-3) (40g/28,0 kcal) Kakao (1-3) [A07] (150g/59,6 kcal) Āboli 60/70 (60g/31,3 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-3 vasara-rudens [A07] (100g/114,8 kcal) Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un kon.gurķiem 70/60-15-15 (70g/36,0 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar džemu (1-3) [A01, A03, A07] (100g/235,5 kcal) Jogurts (1-3) [A07] (150g/93,0 kcal)				Launags Salāti Vasaras [A03, A07] (120g/104,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Karstā sviestmaize ar biežpienu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/141,5 kcal) Piens (1-3) [A07] (150g/51,5 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)			
9,7	26,7	7,1	210,3	6,2	31,2	5,8	205,4	10,6	61,7	4,9	328,5	7,6	19,4	5,5	159,4	11,4	36,1	5,6	240,3
Uzturvērtības kopā 34,0 111,8 15,8 739,5 Sāls(g): 2,0000 ; 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 34,1 113,0 19,3 771,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (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 32,6 126,8 18,0 792,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 35,7 94,1 26,7 761,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,8000 (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 41,7 115,9 16,5 785,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika