

Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra ar iebiezinātu piņpienu 180/35-30 [A01, A07] (180g/152,8 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 180/115 [A01, A07] (180g/195,8 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/90,4 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Vārīti makaroni 120/55 [A01, A07] (120g/249,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Prosas-rīsu biezputra (3-6) [A07] (200g/227,7 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)			
5,6	47,8	3,3	230,1	12,1	51,3	9,5	338,4	8,3	55,1	7,2	314,5	8,9	50,1	6,5	290,5
Pusdienas Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīsiem un vistas gaļu (4-6) vasara-rudens [A07] (200g/96,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gulass no cūkgaļas(4-6) [A01, A07] (80g/133,4 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/221,9 kcal) Konservēti gurķi (4-6) (50g/11,0 kcal) Morss (4-6) [A01] (150g/57,7 kcal)				Pusdienas Rossolniks 180/20 [A01, A07] (180g/130,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas suflē ar baltmaizi (4-6) [A01, A03] (80g/100,0 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (3-6)(70) (70g/22,7 kcal) Rozīņu komposts (4-6) (150g/51,5 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu zupa 4-6 vasara-rudens [A07] (200g/75,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas veltnīsi ar sieru 80/35-55-12 [A01, A03, A07] (80g/106,3 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (120g/117,1 kcal) Rudens salāti 75/25 [A07] (75g/66,4 kcal) Mājas limonāde 150/3/60-10 (150g/30,0 kcal)				Pusdienas Zivju zupa [A01, A04, A07] (180g/106,8 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Azu no cūkgaļas (4-6) ziema-pavasaris [A07] (210g/202,8 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/16,8 kcal) Bumbieru komposts 150/3 (150g/33,3 kcal)			
32,5	78,4	15,0	590,6	23,9	81,4	17,3	587,5	22,1	50,4	18,7	465,6	22,9	50,9	13,9	430,0
Launags Jecienītās pankūkas 3-6 [A01, A03, A07] (100g/221,5 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Launags Slinkie varenīki ar krējumu [A01, A03, A07] (120g/201,3 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal)				Launags Piens zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (200g/146,1 kcal) Sieriņi (4-6) [A07] (45g/121,2 kcal)				Launags Omlete ar sieru 150 [A01, A03, A07] (150g/152,0 kcal) Konservēta kukurūza (4-6) (50g/35,0 kcal) Baltmaize 30 [A01] (30g/91,2 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)			
8,7	50,2	4,8	273,8	12,2	21,3	8,4	201,4	10,2	33,0	10,6	267,3	14,6	33,3	11,1	291,2
Uzturvērtības kopā 46,8 176,4 23,1 1094,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 26,0000 (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 48,2 154,0 35,2 1127,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 17,3000 (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 40,6 138,5 36,5 1047,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,6000 (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 46,4 134,3 31,5 1011,7 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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: 18.11.2024 - 22.11.2024**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra ar iebiezinātu piņpienu 120/30-25 [A01, A07] (120g/100,1 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 120/95 [A01, A07] (120g/108,7 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/76,3 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Vārīti makaroni 100/45 [A01, A07] (100g/164,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Prosas-rīsu biezputra(1-2) [A07] (150g/186,1 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)			
4,1	30,7	2,6	156,2	8,7	39,1	5,6	237,2	6,8	46,1	1,7	224,8	6,5	40,8	5,2	233,5
Pusdienas Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīsiem un vistas gaļu (1-3) vasara-rudens [A07] (150g/75,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gulass no cūkgaļas (1-3) [A01, A07] (60g/96,1 kcal) Vārīti griķi 100/40 [A07] (100g/100,6 kcal) Konservēti gurķi (1-3) (40g/8,8 kcal) Morss (1-3) [A01] (100g/30,3 kcal)				Pusdienas Rossolniks 130/15 [A01, A07] (130g/96,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas suflē ar baltmaizi (1-3) [A01, A03] (60g/75,7 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/97,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-2)(60) (60g/14,4 kcal) Rozīņu komposts (1-3) (100g/34,3 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu zupa 1-3 vasara-rudens [A07] (150g/51,5 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas veltņi ar sieru 60/30-45-10 [A01, A03, A07] (60g/82,5 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (100g/63,8 kcal) Rudens salāti [A07] (60g/53,3 kcal) Mājas limonāde 100/2.5/45-6 (100g/21,6 kcal)				Pusdienas Zivju zupa [A01, A04, A07] (130g/108,9 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Azu no cūkgaļas(1-3) ziema-pavasaris [A07] (160g/154,6 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/16,8 kcal) Bumbieru komposts 100/2.5 (100g/21,7 kcal)			
22,4	48,8	6,9	357,8	16,5	52,1	9,3	364,7	17,7	38,0	10,0	319,5	18,2	38,0	13,1	348,8
Launags Jecienītas pankūkas 1-2 [A01, A03, A07] (80g/207,8 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Launags Slinkie vareņiki ar krējumu. [A01, A03, A07] (100g/160,4 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal)				Launags Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (150g/120,5 kcal) Sieriņi (1-3) [A07] (45g/121,2 kcal)				Launags Omlete ar sieru 100 [A01, A03, A07] (100g/120,8 kcal) Konservēta kukurūza (1-3) (40g/28,0 kcal) Baltmaize 20 [A01] (20g/59,9 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)			
8,0	48,8	3,9	260,1	9,9	16,8	6,7	160,5	8,9	30,0	9,8	241,7	10,9	23,3	8,8	216,5
Uzturvērtības kopā 34,5 128,3 13,4 774,1 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 35,1 108,0 21,6 762,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 16,3000 (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 33,4 114,1 21,5 786,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,8000 (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 35,6 102,1 27,1 798,8 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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