

**Ēdienkarte nedēļai: 16.12.2024 - 22.12.2024****(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024				Piektdiena 20.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra ar iebiezinātu piņņu 180/35-30 [A01, A07] (180g/276,6 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (20g/64,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Piensupa ar auzu pārslām [A01, A07] (200g/149,1 kcal) Baltmaize ar dzemu [A01] (65g/124,9 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Assorti biezputra (rī+pro+gri) 150/110 [A07] (150g/210,2 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/92,8 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Zirņu biezenis (4-6) [A07] (200g/261,0 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas (4-6) (30g/22,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-6 [A07] (200g/180,9 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal) Mandarīni (4-6) (80g/37,1 kcal)			
7,6	63,0	9,4	353,9	10,5	53,9	6,8	326,2	12,5	56,7	9,4	355,2	19,7	58,3	2,2	296,1	12,0	42,9	11,2	318,0
<b>Pusdienas</b> Skābu kāpostu zupa 4-6 ziema-pavasaris [A07] (150g/77,8 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas kotlete 4-6 (ar baltmaize) [A01, A03] (80g/103,0 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/221,9 kcal) Redīsu salāti 70/58-12 [A07] (70g/36,1 kcal) Morss (4-6) [A01] (150g/44,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rossolniks 180/20 [A01, A07] (180g/130,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Sautēta vistas gaļa 90/130 [A07] (90g/96,7 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Salāti no ķīn.kāpostiem un tomātiem ar krējumu [A07] (60g/29,3 kcal) Bumbieru kompots 150/3 (150g/33,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju soljanka 180/40 (22) [A01, A04, A07] (180g/102,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas tefeli sarkanā mērcē (3-6) [A01, A03] (130g/190,3 kcal) Vārīti kartupeļi 120/190 [A07] (120g/129,4 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Roziņu kompots (4-6) (150g/49,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa 200/90/10 [A01, A03, A07] (200g/136,7 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Cīsiņi (3-6) [A03, A09, A10] (80g/174,7 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (120g/75,2 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (50g/21,5 kcal) Apelsīnu kompots 150/3 (150g/24,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa180/30 [A07] (180g/93,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas kotlete 4-6 (ar baltmaize) [A01, A03] (80g/98,4 kcal) Vārīti makaroni 120/55 [A01, A07] (120g/249,3 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/22,6 kcal) Ābolu kompots 150/3/50 (150g/31,3 kcal)			
27,8	70,9	16,2	553,9	23,3	72,6	19,8	572,6	32,7	65,2	17,0	553,2	27,2	45,8	22,8	502,9	28,4	75,7	15,5	565,0
<b>Launags</b> Sieriņi (1-3) [A07] (45g/121,2 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Omelete ar sieru 150 [A01, A03, A07] (150g/152,0 kcal) Rupjmaize ar sviestu 1/2 (3-6) [A01, A07] (38g/76,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Jecienītās pankūkas 3-6 [A01, A03, A07] (150g/216,4 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra 180/130 [A01, A07] (180g/181,9 kcal) Augļu salāti (4-6) [A07] (100g/66,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/90,4 kcal)				<b>Launags</b> Vinegrets 180/82 (180g/96,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)			
3,9	25,4	6,3	173,5	13,0	23,6	10,4	241,3	8,4	37,0	4,2	216,5	12,3	53,6	9,2	338,4	7,0	31,9	2,0	179,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,3 159,3 31,9 1081,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,8 150,1 37,0 1140,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,6 158,9 30,6 1124,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 59,2 157,7 34,2 1137,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,4 150,5 28,7 1062,8 Sāls(g): 2,0000 ; 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: 16.12.2024 - 22.12.2024****(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 16.12.2024				Otrdiena 17.12.2024				Trešdiena 18.12.2024				Ceturtdiena 19.12.2024				Piektdiena 20.12.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra ar iebiezinātu piņņu 120/30-25 [A01, A07] (120g/133,3 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal) Tēja (1-2)(150/3) (150g/7,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (150g/119,5 kcal) Baltmaize ar džemu [A01] (35g/62,9 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Assorti biezputra (rī+pro+gri)120/95 [A07] (120g/131,1 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/61,8 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Zirņu biezenis (1-3) [A07] (150g/154,9 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Kukurūzas nūjiņas (1-3) (20g/14,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-6 [A07] (200g/147,2 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal) Mandarīni (1-3) (70g/32,5 kcal)			
4,1	35,2	4,9	189,4	7,4	38,0	5,4	234,6	8,9	41,0	5,4	245,1	11,8	34,9	1,3	177,5	11,9	41,8	7,5	279,7
<b>Pusdienas</b> Skābu kāpostu zupa 1-3 ziema-pavasaris [A07] (150g/61,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas kotlete 1-3 (ar baltmaize) [A01, A03] (60g/79,8 kcal) Vārīti griķi 100/40 [A07] (100g/156,6 kcal) Redīsu salāti 60/50-10 [A07] (60g/31,0 kcal) Morss (1-3) [A01] (100g/30,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rossolniks 130/15 [A01, A07] (130g/56,5 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Sautēta vistas gaļa 80/100 [A07] (80g/92,4 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/137,4 kcal) Salāti no ķīn.kāpostiem un tomātiem ar krējumu [A07] (60g/29,3 kcal) Bumbieru kompots 100/2.5 (100g/21,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju soljanka 130/30 (22) [A01, A04, A07] (130g/46,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas tefeli sarkanā mērcē (1-2) [A01, A03] (110g/127,1 kcal) Vārīti kartupeļi 100/160 [A07] (100g/68,4 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Rozīņu kompots (1-3) (100g/34,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa 150/60/7 [A01, A03, A07] (150g/72,9 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Cīsiņi (1-2) [A03, A09, A10] (60g/131,5 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (100g/63,8 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (50g/21,5 kcal) Apelsīnu kompots 100/2.5 (100g/17,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa 130/20 [A07] (130g/68,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas kotlete 1-3 (ar baltmaize) [A01, A03] (60g/69,8 kcal) Vārīti makaroni 100/45 [A01, A07] (100g/164,8 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (60g/21,0 kcal) Ābolu kompots 100/2.5/40 (100g/25,3 kcal)			
21,5	53,3	10,7	405,7	19,1	54,3	9,3	384,1	22,5	46,7	5,5	332,0	19,5	35,2	14,6	353,9	21,1	59,4	7,5	396,0
<b>Launags</b> Sieriņi (1-3) [A07] (45g/121,2 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Omelete ar sieru 100 [A01, A03, A07] (100g/120,8 kcal) Rupjmaize ar sviestu 1/2 (1-2) [A01, A07] (19g/38,1 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				<b>Launags</b> Jecienītas pankūkas 1-2 [A01, A03, A07] (80g/207,8 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra 120/100 [A01, A07] (120g/136,6 kcal) Augļu salāti (1-3) [A07] (80g/60,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/55,3 kcal)				<b>Launags</b> Vinegrets 150/70 (150g/66,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)			
3,9	25,4	6,3	173,5	9,3	14,3	8,0	166,7	7,7	37,4	3,3	207,9	8,5	43,1	6,2	252,0	4,0	24,1	0,5	121,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,5 113,9 21,9 768,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,8 106,6 22,7 785,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 5,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,1 125,1 14,2 785,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,8 113,2 22,1 783,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,4000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,0 125,3 15,5 797,1 Sāls(g): 2,0000 ; 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