

**Ēdienkarte nedēļai: 13.01.2025 - 19.01.2025****(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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 piņpienu 180/35-30 [A01, A07] (180g/276,6 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (200g/149,1 kcal) Baltmaize ar džemu [A01] (65g/180,0 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Assorti biezputra (rī+pro+gri) 150/110 [A07] (150g/197,2 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/92,8 kcal) Mandarīni (4-6) (150g/68,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Zirņu biezenis (4-6) [A07] (200g/314,8 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/0,1 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)			
8,7	68,6	10,1	386,1	10,9	65,8	6,4	372,5	13,3	56,0	9,3	358,9	19,7	58,4	8,1	349,9	6,1	41,6	6,2	243,7
<b>Pusdienas</b> Skābu kāpostu zupa 4-6 ziema-pavasaris [A07] (200g/73,7 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas kotlete 4-6 (ar baltmaize) [A01, A03] (80g/103,0 kcal) Vāriti griķi 130/50 [A07] (130g/126,9 kcal) Redīsu salāti 70/58-12 [A07] (70g/36,1 kcal) Morss (4-6) [A01] (150g/46,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rossolniks 180/20 [A01, A07] (180g/130,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas gaļas gulašs 90/110 (22) [A01, A07] (90g/101,8 kcal) Vāriti kartupeļi 120/190 [A07] (120g/80,7 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Apelsīnu kompots 150/3 (150g/24,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju soljanka 180/40 (22) [A01, A04, A07] (180g/102,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Viltotais zaķis 4-6 [A01, A03] (80g/106,6 kcal) Vāriti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Salāti no ķīn.kāpostiem un tomātiem ar krējumu [A07] (60g/29,3 kcal) Rozīņu 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) Ķiploku masa [A07] (25g/20,7 kcal) Aknu suflē 80/70 [A01, A03] (80g/102,7 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (120g/76,7 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (70g/25,4 kcal) Bumbieru kompots 150/3 (150g/33,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa Harčo [A07] (180g/115,2 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas veltnīsi ar sieru 80/35-55-12 [A01, A03, A07] (80g/106,3 kcal) Vāriti 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)			
25,7	61,7	10,6	456,7	19,7	54,1	12,6	418,1	25,2	76,9	16,9	571,6	32,0	52,0	13,9	465,8	27,6	79,1	17,6	595,0
<b>Launags</b> Slinkie vareniki ar krējumu (4-6) [A01, A03, A07] (150g/234,0 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Āboli 80/90 (80g/41,8 kcal)				<b>Launags</b> Omlete ar sieru 150 [A01, A03, A07] (150g/152,0 kcal) Rupjmaize ar sviestu (3-6) [A01, A07] (68g/200,3 kcal) Zaļā tēja (3-6)(200/5) (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Jecienītās pankūkas 3-6 [A01, A03, A07] (100g/221,5 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra 180/130 [A01, A07] (180g/168,9 kcal) Augļu salāti (4-6) [A07] (100g/58,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/94,3 kcal)				<b>Launags</b> Vinegrets 180/82 (180g/96,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)			
18,0	32,3	9,5	275,9	15,2	36,3	16,9	365,3	8,4	38,8	4,2	221,6	12,3	47,8	9,2	321,5	7,0	31,9	2,0	179,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,4 162,6 30,2 1118,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,8000 (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> 45,8 156,2 35,9 1155,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,3000 (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> 46,9 171,7 30,4 1152,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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> 64,0 158,2 31,2 1137,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (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> 40,7 152,6 25,8 1018,5 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: 13.01.2025 - 19.01.2025****(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 13.01.2025				Otrdiena 14.01.2025				Trešdiena 15.01.2025				Ceturtdiena 16.01.2025				Piektdiena 17.01.2025			
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 piņpienu 120/30-25 [A01, A07] (120g/133,3 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Piens zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (150g/115,3 kcal) Baltmaize ar džemu [A01] (35g/62,9 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Assorti biezputra (rī+pro+gri)120/95 [A07] (120g/151,3 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/61,8 kcal) Mandarīni (1-3) (90g/41,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Zirņu biezenis (1-3) [A07] (150g/155,7 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Kukurūzas nūjiņas (1-3) (30g/22,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-6 [A07] (200g/180,9 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)			
4,1	35,2	4,9	189,4	7,4	33,7	5,0	210,8	9,2	38,7	7,4	254,4	12,0	36,4	1,6	185,6	5,8	38,0	6,1	228,3
<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/100,6 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/96,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas gaļas gulašs 80/90 (22) [A01, A07] (80g/83,8 kcal) Vārīti kartupeļi 100/160 [A07] (100g/102,1 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Apelsīnu kompots 100/2.5 (100g/17,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju soljanka 130/30 (22) [A01, A04, A07] (130g/46,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Viltotais zaķis 1-3 [A01, A03] (60g/78,9 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/98,6 kcal) Salāti no ķīn.kāpostiem un tomātiem ar krējumu [A07] (60g/29,3 kcal) Rozīņu kompots (1-3) (100g/34,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa 150/60/7 [A01, A03, A07] (150g/99,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Ķiploku masa [A07] (25g/20,7 kcal) Aknu suflē 70/60 [A01, A03] (70g/88,8 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (100g/63,8 kcal) Bumbieru kompots 100/2.5 (100g/21,7 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)1-2 (60g/22,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zupa Harčo [A07] (130g/80,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas veltnīši ar sieru 60/30-45-10 [A01, A03, A07] (60g/82,5 kcal) Vārīti makaroni 100/45 [A01, A07] (100g/164,8 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/22,6 kcal) Ābolu kompots 100/2.5/40 (100g/25,3 kcal)			
20,0	45,5	8,8	349,7	16,8	40,3	13,8	355,7	17,0	49,8	6,5	334,1	24,8	40,0	11,2	363,4	21,5	62,6	8,8	422,3
<b>Launags</b> Slinkie vareniki ar krējumu(1-3) [A01, A03, A07] (100g/190,8 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Āboli 60/70 (60g/31,3 kcal)				<b>Launags</b> Omlete ar sieru 100 [A01, A03, A07] (100g/120,8 kcal) Rupjmaize ar sviestu (1-2) [A01, A07] (34g/100,2 kcal) Zaļā tēja (1-2)(150/3) (150g/7,8 kcal)				<b>Launags</b> Jecienītas pankūkas 1-2 [A01, A03, A07] (80g/203,5 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal)				<b>Launags</b> Mannas biezputra 120/100 [A01, A07] (120g/123,6 kcal) Augļu salāti (1-3) [A07] (80g/47,1 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/74,4 kcal)				<b>Launags</b> Vinegrets 150/70 (150g/76,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)			
12,7	32,0	5,7	222,2	10,4	20,5	11,2	228,8	7,3	37,4	3,0	203,6	9,7	35,9	7,0	245,1	4,9	24,2	1,1	131,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,8 112,7 19,4 761,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,6 94,5 30,0 795,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 7,9000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,5 125,9 16,9 792,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,5 112,3 19,8 794,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,2 124,8 16,0 781,6 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				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