

Ēdienkarte nedēļai: 20.01.2025 - 26.01.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

| Pirmdiena 20.01.2025 | | | | Otrdiena 21.01.2025 | | | | Trešdiena 22.01.2025 | | | | Ceturtdiena 23.01.2025 | | | | Piektdiena 24.01.2025 | | | |
|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|
| 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/226,3 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal) Tēja (200g/13,0 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) Hurma 4-6 (80g/56,0 kcal) | | | | Brokastis Assorti biezputra (rī+pro+gri) 150/110 [A07] (150g/210,2 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal) | | | | Brokastis Nūdeles pienā [A01, A07] (180g/243,3 kcal) Sieriņi (4-6) [A07] (45g/121,2 kcal) Mandarīni (4-6) (80g/36,7 kcal) | | | | Brokastis Griķu biezputra (1-6) [A07] (200g/186,9 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal) | | | |
| 9,2 | 55,9 | 8,6 | 335,8 | 12,3 | 52,9 | 6,9 | 322,8 | 7,7 | 43,3 | 5,8 | 253,7 | 13,4 | 58,0 | 13,3 | 401,2 | 7,3 | 39,5 | 7,2 | 249,7 |
| Pusdienas Lauku zupa 180/20 [A01, A07] (180g/105,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Plovs no cūkgaļas 4-6 [A07] (210g/360,6 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/22,6 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal) | | | | Pusdienas Siera zupa 180/30 [A07] (180g/93,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Makaroni ar gaļu (4-6) [A01, A07] (200g/284,0 kcal) Svaigi gurķi 70/75 (70g/8,0 kcal) Rozīņu kompots (4-6) (150g/49,6 kcal) | | | | Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (4-6) ziema-pavasaris [A07] (200g/82,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Ķiploku masa [A07] (25g/20,7 kcal) Vistas suflē (4-6) [A01, A03] (80g/98,5 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un krējumu 75/12 [A07] (75g/34,1 kcal) Saldētu ogu kompots (150g/29,2 kcal) | | | | Pusdienas Zivju zupa ar krējumu (4-6)ziema-pavasaris [A04, A07] (200g/87,2 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Viltotie tīteņi ar malto vistas gaļu 3-6 [A07] (210g/179,2 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Ķīselis no sulas (4-6) [A01] (150g/68,6 kcal) | | | | Pusdienas 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/174,8 kcal) Kartupeļu biezenis (4-6) ziema-pavasaris [A07] (130g/98,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem 70/85 [A07] (70g/45,3 kcal) Mājas limonāde 150/3/60-10 (150g/28,6 kcal) | | | |
| 34,4 | 65,0 | 17,9 | 568,4 | 31,5 | 73,1 | 8,9 | 505,0 | 25,0 | 70,5 | 17,2 | 548,6 | 22,7 | 56,6 | 10,4 | 416,0 | 27,8 | 51,3 | 26,1 | 554,4 |
| Launags Biezpiena plācenīsi ar džemu(4-6) [A01, A03, A07] (120g/199,3 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Āboli 80/90 (80g/41,8 kcal) | | | | Launags Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Rupjmaize ar sviestu (3-6) [A01, A07] (68g/200,3 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem un augu eļļu (1-6)pavasaris (70g/31,1 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) | | | | Launags Darzeņu salāti 150 [A03] (150g/102,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) | | | | Launags Prosas biezputra 180/135-40 [A07] (180g/238,4 kcal) Augļu biezenis 25 (25g/20,0 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) | | | | Launags Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (150g/205,1 kcal) Jogurts (4-6) [A07] (200g/124,0 kcal) | | | |
| 12,6 | 33,3 | 7,2 | 241,2 | 11,0 | 34,9 | 11,9 | 297,7 | 7,9 | 30,0 | 3,4 | 185,4 | 8,8 | 46,9 | 6,5 | 271,4 | 11,6 | 50,3 | 8,8 | 329,1 |
| Uzturvērtības kopā 56,2 154,2 33,7 1145,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) | | | | Uzturvērtības kopā 54,8 160,9 27,7 1125,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) | | | | Uzturvērtības kopā 40,6 143,8 26,4 987,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) | | | | Uzturvērtības kopā 44,9 161,5 30,2 1088,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) | | | | Uzturvērtības kopā 46,7 141,1 42,1 1133,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,1000 (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: 20.01.2025 - 26.01.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

| Pirmdiena 20.01.2025 | | | | Otrdiena 21.01.2025 | | | | Trešdiena 22.01.2025 | | | | Ceturtdiena 23.01.2025 | | | | Piektdiena 24.01.2025 | | | |
|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Auzu pārslas biezputra ar ieb. pienu 120/25-20 [A01, A07] (120g/178,8 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) | | | | Brokastis 5 graudu biezputra 120/95 [A01, A07] (120g/129,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/74,4 kcal) Hurma 1-3 (90g/62,2 kcal) | | | | Brokastis Assorti biezputra (rī+pro+gri)120/95 [A07] (120g/151,3 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal) | | | | Brokastis Nūdeles pienā [A01, A07] (130g/145,3 kcal) Sieriņi (1-3) [A07] (45g/121,2 kcal) Mandarīni (1-3) (80g/36,7 kcal) | | | | Brokastis Griķu biezputra (1-6) [A07] (200g/153,2 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal) | | | |
| 6,5 | 35,8 | 6,9 | 234,9 | 9,6 | 45,1 | 5,5 | 265,9 | 5,5 | 29,8 | 5,1 | 184,0 | 10,0 | 44,5 | 10,1 | 303,2 | 7,0 | 35,9 | 3,4 | 200,6 |
| Pusdienas Lauku zupa 130/15 [A01, A07] (130g/62,0 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Plovs no cūkgaļas 1-3 [A07] (160g/207,4 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/16,8 kcal) Citronu dzēriens (100g/7,9 kcal) | | | | Pusdienas Siera zupa 130/20 [A07] (130g/68,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Makaroni ar gaļu (1-3) [A01, A07] (160g/214,3 kcal) Svaigi gurķi (1-3) (40g/4,9 kcal) Rozīņu kompots (1-3) (100g/34,3 kcal) | | | | Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (1-3)ziema-pavasaris [A07] (150g/62,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Ķiploku masa [A07] (25g/20,7 kcal) Vistas suflē (1-3) [A01, A03] (60g/74,0 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/179,3 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un krējumu 60/10 [A07] (60g/28,0 kcal) Saldētu ogu kompots (100g/22,6 kcal) | | | | Pusdienas Zivju zupa ar krējumu (1-3) ziema-pavasaris [A04, A07] (150g/66,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Viltotie tīteņi ar malto vistas gaļu 1-2 [A07] (160g/120,8 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Ķīselis no sulas (1-3) [A01] (100g/45,7 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeļu zupa 150/60/7 [A01, A03, A07] (150g/86,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Cīsiņi (1-2) [A03, A09, A10] (60g/131,5 kcal) Kartupeļu biezenis (1-3) ziema-pavasaris [A07] (100g/80,4 kcal) Burkanu salāti ar ķiplokiem 60/75 [A07] (60g/14,5 kcal) Mājas limonāde 100/2.5/45-6 (100g/21,6 kcal) | | | |
| 20,2 | 49,3 | 6,1 | 340,9 | 23,1 | 53,0 | 6,6 | 368,6 | 18,9 | 54,1 | 14,8 | 433,8 | 17,1 | 38,7 | 6,7 | 288,6 | 19,3 | 39,1 | 16,2 | 381,2 |
| Launags Biezpiena plācenīsi ar dzemu (1-3) [A01, A03, A07] (100g/150,8 kcal) Skolas piens gab.(1-6) [A07] (250g/0,1 kcal) Āboli 60/70 (60g/31,3 kcal) | | | | Launags Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Rupjmaize ar sviestu (1-2) [A01, A07] (34g/73,3 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem un augu eļļu (1-6)pavasaris (70g/25,3 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) | | | | Launags Dārzenu salāti 120 [A03] (120g/81,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) | | | | Launags Prosas biezputra 120/95-20 [A07] (120g/150,4 kcal) Augļu biezenis 15 (15g/12,0 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) | | | | Launags Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (100g/125,6 kcal) Jogurts (1-3) [A07] (150g/93,0 kcal) | | | |
| 10,2 | 26,7 | 4,8 | 182,2 | 8,3 | 20,4 | 4,6 | 159,7 | 6,1 | 21,4 | 2,5 | 136,2 | 5,3 | 28,0 | 5,1 | 170,2 | 7,6 | 34,9 | 5,5 | 218,6 |
| Uzturvērtības kopā 36,9 111,8 17,8 758,0 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 41,0 118,5 16,7 794,2 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 30,5 105,3 22,4 754,0 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 | | | | Uzturvērtības kopā 32,4 111,2 21,9 762,0 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 33,9 109,9 25,1 800,4 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 | | | |

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika