

## Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 23.02.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdienā 17.02.2025				Otrdienā 18.02.2025				Trešdienā 19.02.2025				Ceturtdiena 20.02.2025				Piektdiena 21.02.2025								
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal					
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis								
Auzu pāršītas ar ieb. pienu 180/30-25 [A01, A07] (180g/213,3 kcal) Skolas piens gab. (1-6) [A07] (250g/100,0 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal)				Piena zupa ar nūdelēm (4-6) [A01, A07] (200g/159,2 kcal) Svešmaize ar sieru(4-6) [A01, A07] (59g/198,2 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Miežu biežputra 1-6 [A07] (200g/167,9 kcal) Skolas piens gab. (1-6) [A07] (250g/100,0 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Kukurūzas biežputra 180/35-140 [A07] (180g/229,9 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/90,4 kcal) Baniņš 80/95 (80g/62,7 kcal)				Assorti biežputra (r+pro+grn) 150/110 [A07] (150g/197,2 kcal) Skolas piens gab. (1-6) [A07] (250g/100,0 kcal) Mandarīni (4-6) (150g/68,9 kcal)								
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas								
Pupiņu zupa 200/35 [A07] (200g/153,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Cūkgaļas maļta gaļa mērcē 100g/125 [A01, A07] (100g/136,8 kcal) Vairti makaroni 120/50 [A01, A07] (120g/249,3 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/29,8 kcal)				Svaigu kāpostu zupa 180/2/20 [A07] (180g/83,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Visas kolēte 4-6 (ar haitmaize) [A01, A03] (80g/91,2 kcal) Vairti rīsi 120/50 [A01] (120g/212,9 kcal) Konservēti gurķi (4-6) (50g/4,5 kcal) Apešsīnu komposts 150/3 (150g/24,5 kcal)				Borscs 200/25 [A07] (200g/100,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas rīdīte ar burkāniem 4-6 [A01, A03] (80g/112,8 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (120g/117,1 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un kreijumu 60/10 [A07] (60g/28,0 kcal) Konservētu augļu komposts 150/3 (150g/43,8 kcal)				Visas zupa ar nūdelēm (4-6) [A01, A07] (200g/90,7 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas tefelei saīkanā mērcē (3-6) [A01, A03] (130g/190,3 kcal) Vairti gņķi 130/50 [A01] (130g/221,9 kcal) Svaigi gurķi 70/75 (70g/8,0 kcal) Saldētu ogu komposts (150g/29,2 kcal)				Zivju zupa [A01, A04, A07] (180g/106,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Azu no cūkgaļas (4-6) ziema-pavasaris [A07] (210g/202,8 kcal) Ķīnas kapostu salāti ar konservēto kukurūzu -svaigiem gurķiem un augu eļļu(4-6) (50g/18,2 kcal) Ķīselis no sulas (4-6) [A01] (150g/90,8 kcal)								
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags								
Biezpiena pudīnš ar kreijumu 160/2/105 [A01, A03, A07] (160g/208,7 kcal) Ieja (200g/13,0 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Vairta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Biesu salāti ar ķiplokiem un augu eļļu (1-6)paavasaris (70g/31,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (3-6)(200/5) (200g/13,0 kcal)				Zirņu biezenis (4-6) [A07] (200g/314,8 kcal) Ieja (200g/13,0 kcal)				Sautāti dārzeņi [A07] (160g/149,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Ieja (3-6)(200/5) (200g/13,0 kcal)				Dārzeņu salāti ar kon.aurķiem un auzu eļļu (4-6) [A03] (150g/94,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (3-6)(200/5) (200g/13,0 kcal)								
Uzturētības kopā	67,0	170,2	41,8	1333,9	Uzturētības kopā	8,1	18,1	4,6	144,2	Uzturētības kopā	19,0	54,0	7,7	327,8	Uzturētības kopā	5,0	31,0	7,3	208,9	Uzturētības kopā	7,2	24,7	3,0	153,9
Sāls(g):	2,0000	Cukurs(g):	10,0000	(860-1170)	Sāls(g):	1,3000	Cukurs(g):	7,3000	(860-1170)	Sāls(g):	2,0000	Cukurs(g):	8,0000	(860-1170)	Sāls(g):	2,0000	Cukurs(g):	12,0000	(860-1170)	Sāls(g):	1,3000	Cukurs(g):	5,0000	(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 Zīnaida Kudelka