

# Ēdienkarte nedēļai: 17.02.2025 - 23.02.2025

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

Grupa: 1-2

| Pirmdiena 17.02.2025   |       |       | Otrdiena 18.02.2025  |      |       | Trešdiena 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  |
| <b>Brokastis</b>   |       |       | <b>Brokastis</b>   |      |       | <b>Brokastis</b>   |       |      | <b>Brokastis</b>  |       |       | <b>Brokastis</b>  |       |       |       |
| Auzu pārslas biežputra ar ieb. pienu 120g/25-20 [A01, A07] (120g/178,8 kcal) |       |       | Piena zupa ar nūdelēm (1-3) [A01, A07] (150g/126,2 kcal)       |      |       | Miežu biežputra 1-6 [A07] (200g/167,9 kcal)                      |       |      | Kukurūzas biežputra 120/22-95 [A07] (120g/149,3 kcal)         |       |       | Assorti biežputra (rī+pro+gti) 120/95 [A07] (120g/138,3 kcal)                                     |       |       |       |
| Skolas piens gab. (1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)                              |       |       | Sviestmaize ar sieru (1-3) [A01, A07] (33g/104,9 kcal)         |      |       | Skolas piens gab. (1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)                  |       |      | Kaiņas dzeriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/74,4 kcal)     |       |       | Skolas piens gab. (1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)   |       |       |       |
| Cepurni (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal)  |       |       | skolas augļi (100g/52,2 kcal)                                  |      |       | skolas augļi (100g/52,2 kcal)                                    |       |      | Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)                                  |       |       | Mandarīni (1-3) (90g/41,3 kcal)   |       |       |       |
| 12,8   | 40,6  | 11,9  | 327,1  | 9,2  | 40,3  | 9,2  | 283,3 | 11,7 | 41,6  | 11,6  | 320,1 | 9,7   | 41,1  | 8,1   | 271,0 |
| <b>Pusdienas</b>   |       |       | <b>Pusdienas</b>   |      |       | <b>Pusdienas</b>   |       |      | <b>Pusdienas</b>  |       |       | <b>Pusdienas</b>  |       |       |       |
| Pupiņu zupa 150/25 [A07] (150g/126,8 kcal)                                   |       |       | Svāiņu kastroli zupa 130/2/15 [A07] (130g/58,0 kcal)           |      |       | Borsčs 150/20 [A07] (150g/73,5 kcal)                             |       |      | Vistas zupa ar nūdelēm (1-3) [A01, A07] (150g/72,4 kcal)      |       |       | Zivju zupa [A01, A04, A07] (130g/108,9 kcal)  |       |       |       |
| Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal)  |       |       | Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal)                                |      |       | Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal)                                  |       |      | Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal)                               |       |       | Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal)   |       |       |       |
| Cūkgājas maltā gaļa mērcē 80/90 [A01, A07] (80g/89,8 kcal)                   |       |       | Vīslas kolēte 1-3 (ar baltaizmaizi) [A01, A03] (60g/68,5 kcal) |      |       | Kartupeļu biezenis [A07] (100g/90,7 kcal)                        |       |      | Gaļas tefeli sarkanā mērcē (1-2) [A01, A03] (110g/127,1 kcal) |       |       | Azu no cūkgājas (1-3) ziema-pavasaris [A07] (160g/159,5 kcal)                                     |       |       |       |
| Vairu makaroni 100/45 [A01, A07] (100g/198,5 kcal)                           |       |       | Vairu rīsi 100/40 [A07] (100g/179,5 kcal)                      |      |       | Redīsu salāti ar tomātiem un krejumu 60/10 [A07] (60g/28,0 kcal) |       |      | Vairu gņķi 100/40 [A07] (100g/156,6 kcal)                     |       |       | Ķīnas kapostu salāti ar konservētu kukurūzu - svaigiem gurķiem un augu eļļu (1-3) (40g/15,1 kcal) |       |       |       |
| Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal)  |       |       | Apelsīnu kompots 100/2,5 (100g/17,4 kcal)                      |      |       | Konservētu augļu kompots 100/2,5 (100g/30,5 kcal)                |       |      | Svaigi gurķi 70/75 (70g/8,0 kcal)                             |       |       | Ķīselis no sulas (1-3) [A01] (100g/71,1 kcal)   |       |       |       |
| 28,8   | 69,9  | 12,4  | 515,8  | 13,6 | 48,0  | 13,3   | 373,6 | 16,8 | 42,6  | 12,7  | 360,4 | 26,2  | 57,9  | 9,7   | 433,5 |
| <b>Launags</b>   |       |       | <b>Launags</b>   |      |       | <b>Launags</b>   |       |      | <b>Launags</b>  |       |       | <b>Launags</b>  |       |       |       |
| Biezpiena pudīnš ar krējumu 130/2/85 [A01, A03, A07] (130g/169,9 kcal)       |       |       | Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal)                         |      |       | Zīmu biezenis (1-3) [A07] (150g/260,9 kcal)                      |       |      | Sautēti dārzeņi [A07] (100g/82,3 kcal)                        |       |       | Dārzeņu salāti ar kon. gurķiem (1-3) [A03] (100g/59,6 kcal)                                       |       |       |       |
| Tēja (150g/7,8 kcal)   |       |       | (1-6) pavasaris (70g/31,1 kcal)                                |      |       | Tēja (150g/7,8 kcal)   |       |      | Tēja (1-2) (150/3) (150g/7,8 kcal)                            |       |       | Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal)   |       |       |       |
| skolas augļi (100g/52,2 kcal)  |       |       | Tēja (1-2) (150/3) (150g/7,8 kcal)                             |      |       |  |       |      |   |       |       | Tēja (1-2) (150/3) (150g/7,8 kcal)  |       |       |       |
| 12,0   | 25,3  | 9,8   | 229,9  | 8,1  | 16,3  | 4,6  | 139,0 | 16,1 | 44,5  | 5,9   | 268,7 | 3,7   | 23,3  | 3,1   | 136,9 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>  |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                      |      |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>  |       |      | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                     |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b>   |       |       |       |
| 53,6 135,8 34,1 1072,8   |       |       | 30,9 104,6 27,1 795,9  |      |       | 44,6 128,7 30,2 949,2  |       |      | 39,6 122,3 20,9 841,4   |       |       | 35,4 101,9 25,9 795,2   |       |       |       |
| <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000</b>                                   |       |       | <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 4,9000</b>                     |      |       | <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,5000</b>                       |       |      | <b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000</b>                    |       |       | <b>Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 3,0000</b>  |       |       |       |
| (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)   |       |       | (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)                             |      |       | (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)                               |       |      | (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)                            |       |       | (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)  |       |       |       |
| Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11)  |       |       | Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11)                            |      |       | Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11)                              |       |      | Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11)                           |       |       | Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11)   |       |       |       |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172  |       |       | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                |      |       | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                  |       |      | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                               |       |       | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172   |       |       |       |

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika