

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 21.03.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra ar iebiezinātu piņņu 180/30-25 [A01, A07] (180g/196,3 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Piena zupa ar rīsiem 180/170 [A07] (180g/129,5 kcal) Baltmaize ar sieru.40/-/30-10 [A01, A07] (40g/142,6 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Makaroni ar sieru 150/60-20 [A01, A07] (150g/293,1 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Asorti biezputra (manna+kukur.) 180/145 [A01, A07] (180g/196,5 kcal) Kafijas dzēriens 200/4 (200g/15,9 kcal) Mandarīni (1-3) (90g/41,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra [A01, A07] (180g/233,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)			
14,4	58,6	11,0	392,8	10,2	41,7	12,7	324,3	18,7	61,6	13,7	445,3	7,8	45,5	5,7	253,7	15,6	61,1	10,2	395,7
Pusdienas Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa. [A07] (200g/95,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Plovs no cukgaļas 4-6 [A07] (210g/345,6 kcal) Skābētu kāpostu salāti 4-6 (50g/14,9 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 180/20 [A07] (180g/75,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Titara kotlete [A01, A03] (70g/75,0 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (120g/105,4 kcal) Svaigi gurķi 70/75 (70g/8,0 kcal) Saldētu ogu komposts (150g/30,0 kcal)				Pusdienas Zivju zupa [A01, A04, A07] (180g/106,8 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Cūkgāļas maltā gaļa mērcē 100/125 [A01, A07] (100g/136,8 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/221,9 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (70g/53,2 kcal) Bumbieru komposts 150/3 (150g/53,1 kcal)				Pusdienas Puķkāpostu zupa ar vistas gaļu un krējumu (3-6) [A07] (200g/87,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Viltotais zaķis 4-6 [A01, A03] (80g/106,6 kcal) Vārīti kartupeļi 120/190 [A07] (120g/129,4 kcal) Redīsu un sv. gurķu salāti 60/45/20-15 (60g/29,6 kcal) Ābolu komposts 150/3/50 (150g/51,1 kcal)				Pusdienas Zemnieku zupa (4-6)ziema-pavasaris [A07] (200g/99,0 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas veltnīši ar sieru 80/35-55-12 [A01, A03, A07] (80g/105,2 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Mājas limonāde 150/3/60-10 (150g/28,6 kcal)			
34,9	67,8	14,7	556,5	21,5	40,4	10,0	340,6	33,1	86,9	16,5	642,1	25,1	56,2	15,6	474,4	24,1	76,0	12,7	526,7
Launags Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Konservēta kukurūza (4-6) (50g/35,0 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Launags Biezpiena sacepums (4-6) [A01, A03, A07] (150g/214,9 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/92,8 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu (4-6) ziema-pavasaris [A01, A03, A07] (150g/173,4 kcal) Tēja ar citronu (200g/14,1 kcal)				Launags Vinegrets ar kon.gurkiem (4-6)ziema-pavasaris (150g/80,6 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Sieriņi (4-6) [A07] (45g/121,2 kcal) Baltmaize 30 [A01] (30g/91,2 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/92,8 kcal)			
8,4	33,7	5,7	223,8	24,5	32,0	10,5	307,7	5,7	30,2	5,4	187,5	6,6	29,5	1,8	163,9	11,2	43,1	9,9	305,2
Uzturvērtības kopā 57,7 160,1 31,4 1173,1 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 9,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1); Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 56,2 114,1 33,2 972,6 Sāls(g): 2,000 ; Cukurs(g): 13,500 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1); Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 57,5 178,7 35,6 1274,9 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 8,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1); Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,5 131,2 23,1 892,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1); Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,9 180,2 32,8 1227,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,1000 (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 Marija Krasņakova

Ēdienkarte nedēļai: 17.03.2025 - 21.03.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 17.03.2025				Otrdiena 18.03.2025				Trešdiena 19.03.2025				Ceturtdiena 20.03.2025				Piektdiena 21.03.2025			
Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra ar iebiezinātu pilnpienu 120/25-20 [A01, A07] (120g/163,4 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Piena zupa ar rīsiem 130/120 [A07] (130g/99,7 kcal) Baltmaize ar sieru.40/-/30-10 [A01, A07] (40g/142,6 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Makaroni ar sieru 100/40-12 [A01, A07] (100g/185,6 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Asorti biezputra (manna+kukur.) 120/95 [A01, A07] (120g/144,2 kcal) Kafijas dzēriens 150/3.5 (150g/12,0 kcal) Mandarīni (1-3) (90g/41,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra [A01, A07] (120g/144,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)			
11,9	44,1	9,6	311,7	8,5	38,0	11,8	294,5	14,4	47,3	10,0	337,8	5,5	36,1	4,5	197,5	12,0	41,5	9,0	291,3
Pusdienas Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa. [A07] (150g/79,5 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Plovs no cūkgaļas 1-3 [A07] (160g/276,4 kcal) Skābētu kāpostu salāti 1-3 (40g/13,1 kcal) Sulas dzēriens 100/2.5/30 (100g/19,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 130/15 [A07] (130g/57,8 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Tītara kotlete [A01, A03] (60g/68,4 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (100g/80,9 kcal) Svaigi gurķi (1-3) (40g/4,9 kcal) Saldētu ogu kompots (100g/23,3 kcal)				Pusdienas Zivju zupa [A01, A04, A07] (130g/108,9 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Cūkgaļas maltā gaļa mērcē 80/90 [A01, A07] (80g/89,8 kcal) Vārīti griķi 100/40 [A07] (100g/156,6 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (60g/47,3 kcal) Bumbieru kompots 100/2.5 (100g/41,5 kcal)				Pusdienas Pušķkāpostu zupa ar vistas gaļu un krējumu (1-3) [A07] (150g/68,1 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Viltotais zaķis 1-3 [A01, A03] (60g/78,9 kcal) Vārīti kartupeļi 100/160 [A07] (100g/102,1 kcal) Redīsu un sv. gurķu salāti 60/45/20-15 (60g/29,6 kcal) Ābolu kompots 100/2.5/40 (100g/45,1 kcal)				Pusdienas Zemnieku zupa(1-3)ziema-pavasaris [A07] (150g/82,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas veltnīši ar sieru 60/30-45-10 [A01, A03, A07] (60g/81,6 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/179,3 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Mājas limonāde 100/2.5/45-6 (100g/21,6 kcal)			
27,8	55,2	12,7	459,0	19,1	39,0	7,4	305,6	24,8	66,1	13,1	490,9	20,0	49,1	12,1	394,1	18,6	59,9	11,1	420,9
Launags Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Rupjmaize (1-3) 1/2 [A01] (15g/35,1 kcal) Konservēta kukurūza (1-3) (40g/28,0 kcal) Tēja (1-2)(150/3) (150g/7,8 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Launags Biezpiena sacepums (1-3) [A01, A03, A07] (100g/127,7 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/61,8 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu (1-3) ziema-pavasaris [A01, A03, A07] (100g/110,0 kcal) Tēja ar citronu (150g/10,5 kcal)				Launags Vinegrets ar kon.gurķiem (1-3) ziema-pavasaris (100g/55,2 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Sieriņi (1-3) [A07] (45g/121,2 kcal) Baltmaize 20 [A01] (20g/59,9 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/61,8 kcal)			
7,1	24,7	5,3	176,4	16,1	18,3	6,6	189,5	3,8	20,6	3,0	120,5	5,0	23,9	1,2	133,3	8,8	32,5	8,6	242,9
Uzturvērtības kopā 46,8 124,0 27,6 947,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (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 43,7 95,3 25,8 789,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 43,0 134,0 26,1 949,2 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,3000 (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 30,5 109,1 17,8 724,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 39,4 133,9 28,7 955,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,3000 (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 Marija Krasņakova