

Ēdienkarte nedēļai: 24.03.2025 - 28.03.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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 Auzu pārslas biezputra ar ieb.pienu 180/30-25 [A01, A07] (180g/226,3 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 180/35-140 [A07] (180g/229,9 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/90,4 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 180/130 [A01, A07] (180g/181,9 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Nūdeles pienā [A01, A07] (180g/235,5 kcal) Baltmaize 30 [A01] (30g/91,2 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 180/115 [A01, A07] (180g/203,3 kcal) Tēja ar pienu 200/5/1-130 [A07] (200g/76,7 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)			
15,5	58,9	13,6	422,8	12,8	56,0	11,6	372,5	13,1	46,5	11,0	334,1	12,2	61,8	9,0	378,9	11,2	49,1	9,3	323,4
Pusdienas Pupiņu zupa 200/35 [A07] (200g/153,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gulašs no cūkgaļas(4-6) [A01, A07] (80g/133,4 kcal) Vāriti griķi (4-6) [A07] (130g/272,2 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (3-6)(70) (70g/22,7 kcal) Morss (4-6) [A01] (150g/46,7 kcal)				Pusdienas Dārzenų zupa ar sieru (sv.kāp) [A07] (180g/117,7 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Cisiņi (3-6) [A03, A09, A10] (80g/174,8 kcal) Vāriti makaroni 120/55 [A01, A07] (120g/249,3 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un krējumu 75/12 [A07] (75g/34,1 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal)				Pusdienas Zupa Harčo [A07] (180g/115,2 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Aknu suflē 80/70 [A01, A03] (80g/102,7 kcal) Vāriti kartupeļi 120/190 [A07] (120g/129,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un augu eļļu (4-6) (50g/16,7 kcal) Apelsīnu kompots 150/3 (150g/24,5 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (4-6) ziema-pavasaris [A07] (200g/72,6 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas kotlete (4-6) [A01, A03] (80g/112,6 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (120g/105,4 kcal) Svaigu gurķu un tomātu salāti ar krējumu (4-6) [A07] (50g/12,8 kcal) Saldētu ogu kompots (150g/29,2 kcal)				Pusdienas Donskaja salanka ar zivi 180/-/20-20 [A01, A04, A07] (180g/111,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Slinkie tiģeni [A03, A07] (210g/166,8 kcal) Svaigi gurķi 70/75 (70g/8,0 kcal) Ķīselis no sulas (4-6) [A01] (150g/90,8 kcal)			
37,4	86,8	20,7	698,6	25,1	68,6	30,6	656,0	22,7	54,4	15,9	458,8	24,0	48,8	11,6	402,9	24,5	59,8	11,1	447,3
Launags Omlēte (4-6) [A01, A03, A07] (100g/118,8 kcal) Konservēti zaļie zirnīši (4-6) (50g/37,0 kcal) Baltmaize ar kausētu sieru 40/30-12 [A01, A07] (40g/105,1 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Mandarīni (4-6) (150g/68,9 kcal)				Launags Slinkie vareniki ar krējumu (4-6) [A01, A03, A07] (150g/234,0 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/92,8 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar džemu (4-6) [A01, A03, A07] (125g/324,2 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Rīsu biezputra 180/130-5 [A07] (180g/248,5 kcal) Augļu salāti (4-6) [A07] (100g/58,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Pīrāgs ar džemu 200/5-5 [A01, A03, A07] (200g/341,8 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)			
15,5	47,0	10,3	342,8	23,0	46,5	12,8	379,0	10,2	69,2	2,8	337,2	7,8	55,9	7,6	319,8	16,6	69,8	10,9	441,8
Uzturvērtības kopā 68,4 192,7 44,6 1464,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (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 60,9 171,1 55,0 1407,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,5000 (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 46,0 170,1 29,7 1130,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,8000 (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 44,0 166,5 28,2 1101,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (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 52,3 178,7 31,3 1212,5 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 Marija Krasņakova

Ēdienkarte nedēļai: 24.03.2025 - 28.03.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 24.03.2025				Otrdiena 25.03.2025				Trešdiena 26.03.2025				Ceturtdiena 27.03.2025				Piektdiena 28.03.2025			
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 Auzu pārslas biezputra ar ieb.pienu 120/25-20 [A01, A07] (120g/191,8 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 120/22-95 [A07] (120g/162,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/74,4 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 120/100 [A01, A07] (120g/136,6 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis Nūdeles pienā [A01, A07] (130g/137,5 kcal) Baltmaize 20 [A01] (20g/59,9 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 120/95 [A01, A07] (120g/149,5 kcal) Tēja ar pienu 150/3/1-110 [A07] (150g/61,7 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)			
12,8	45,1	11,9	340,1	9,3	46,2	8,6	288,9	11,5	40,3	9,5	288,8	7,9	42,4	5,5	249,6	8,7	36,5	7,3	243,8
Pusdienas Pupiņu zupa 150/25 [A07] (150g/126,8 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Gulašs no cūkgaļas (1-3) [A01, A07] (60g/96,1 kcal) Vārtīti griķi (1-3) [A07] (100g/204,2 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-2)(60) (60g/20,2 kcal) Morss (1-3) [A01] (100g/30,3 kcal)				Pusdienas Dārzenų zupa ar sieru (sv.kāp) [A07] (130g/93,7 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Cisiņi (1-2) [A03, A09, A10] (60g/131,5 kcal) Vārtīti makaroni 100/45 [A01, A07] (100g/198,5 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un krējumu 60/10 [A07] (60g/28,0 kcal) Citronu dzēriens (100g/7,9 kcal)				Pusdienas Zupa Harčo [A07] (130g/80,3 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Aknų suflē 70/60 [A01, A03] (70g/88,8 kcal) Vārtīti kartupeļi 100/160 [A07] (100g/102,1 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un augu eļļu (1-3) (40g/14,7 kcal) Apelsīnu kompots 100/2.5 (100g/17,4 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (1-3)ziema-pavasaris [A07] (150g/59,5 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas kotlete (1-3) [A01, A03] (60g/85,7 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (100g/80,9 kcal) Svaigu gurķu un tomātu salāti ar krējumu (1-3) [A07] (40g/9,3 kcal) Saldētu ogu kompots (100g/22,6 kcal)				Pusdienas Donskaja salanka ar zivi 130/15-15 [A01, A04, A07] (130g/87,0 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Slinkie tīteņi [A03, A07] (160g/113,1 kcal) Svaigi gurķi (1-3) (40g/4,9 kcal) Ķīselis no sulas (1-3) [A01] (100g/71,1 kcal)			
29,7	69,3	15,3	547,9	20,0	57,7	23,4	529,9	19,3	45,9	11,6	373,6	19,3	41,8	8,7	328,3	16,8	49,4	8,0	346,4
Launags Omlete (1-3) [A01, A03, A07] (80g/93,7 kcal) Konservēti zaiļi zirņi (1-3) (40g/29,6 kcal) Baltmaize ar kausētu sieru 30/25-7 [A01, A07] (30g/81,3 kcal) Tēja (1-2)(150/3) (150g/7,8 kcal) Mandarīni (1-3) (90g/41,3 kcal)				Launags Slinkie vareniki ar krējumu(1-3) [A01, A03, A07] (100g/188,2 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/65,0 kcal) skolas augļi (100g/52,2 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar džemu (1-3) [A01, A03, A07] (90g/242,2 kcal) Tēja (1-2)(150/3) (150g/7,8 kcal)				Launags Rīsu biezputra 120/95-3 [A07] (120g/149,2 kcal) Augļu salāti (1-3) [A07] (80g/47,1 kcal) Tēja (1-2)(150/3) (150g/7,8 kcal)				Launags Pīrāgs ar džemu 150/5-5 [A01, A03, A07] (150g/275,4 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)			
11,9	34,5	7,3	253,7	16,2	44,1	8,1	305,4	7,7	51,6	1,9	250,0	5,2	35,6	5,1	204,1	14,5	53,6	11,6	375,4
Uzturvērtības kopā 54,4 148,9 34,5 1141,7 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 45,5 148,0 40,1 1124,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,3000 (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 38,5 137,8 23,0 912,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,9000 (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 32,4 119,8 19,3 782,0 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				Uzturvērtības kopā 40,0 139,5 26,9 965,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (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