

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2025 - 25.04.2025

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

Grupa: 3-6

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal
Brokastis Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal) Tēja (3-6)(200/5) (200g/13,0 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 180/115 [A01, A07] (180g/203,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/90,4 kcal) Kivi (4-6) (150g/68,7 kcal)				Brokastis Asorti biezputra (manna+kukur.) 180/145 [A01, A07] (180g/198,4 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Āboli 80/90 (80g/41,8 kcal)				Brokastis Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (200g/146,1 kcal) Baltmaize ar sieru.40/-/30-10 [A01, A07] (40g/142,6 kcal) Mandarīni (4-6) (150g/68,9 kcal)			
8,0	21,4	5,7	162,8	13,3	53,6	10,6	362,4	13,6	43,3	12,5	340,2	11,8	49,5	12,4	357,6
Pusdienas Skābeņu zupa 4-6 [A03, A07] (200g/103,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Plovs no cūkgaļas 4-6 [A07] (210g/360,6 kcal) Svaigi gurķi 70/75 (70g/8,0 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas Siera zupa180/30 [A07] (180g/91,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Makaroni ar gaļu (4-6) [A01, A07] (200g/348,4 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Roziņu kompots (4-6) (150g/49,6 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 180/20 [A07] (180g/135,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tītara sufle [A01, A03, A07] (80g/137,7 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) Biešu salāti ar ķiplokiem (70g/53,2 kcal) Ķīselis no sulas (4-6) [A01] (150g/90,8 kcal)			
36,4	65,9	16,7	572,0	34,9	73,3	14,6	570,3	31,2	82,0	18,1	619,3	25,2	67,1	11,4	480,7
Launags Biezpiena plācenīši ar džemu(4-6) [A01, A03, A07] (120g/240,6 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis (4-6) ziema-pavasaris [A07] (130g/145,9 kcal) Sīļķes 4-6 (50g/101,8 kcal) Rupjmaize (4-6) 1/2 [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Darzeņu salāti 150 [A03, A10] (150g/119,2 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Uzpūtenis (4-6) [A01] (150g/217,5 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)			
19,2	53,0	12,0	384,0	13,7	35,1	15,4	331,0	6,8	30,1	5,7	202,5	8,7	64,9	5,3	317,5
Uzturvērtības kopā 63,6 140,3 34,4 1118,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (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 61,9 162,0 40,6 1263,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000 (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 51,6 155,4 36,3 1162,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (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 45,7 181,5 29,1 1155,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (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: 22.04.2025 - 25.04.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Otrdiena 22.04.2025				Trešdiena 23.04.2025				Ceturtdiena 24.04.2025				Piektdiena 25.04.2025			
Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļ.h.	Tauki	Kcal
Brokastis Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 120/95 [A01, A07] (120g/149,5 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/74,4 kcal) Kivi (1-3) (90g/41,4 kcal)				Brokastis Asorti biezputra (manna+kukur.) 120/95 [A01, A07] (120g/151,6 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Āboli 60/70 (60g/31,3 kcal)				Brokastis Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (150g/120,5 kcal) Baltmaize ar sieru. 40/-/30-10 [A01, A07] (40g/142,6 kcal) Mandarīni (1-3) (90g/41,3 kcal)			
6,4	11,3	4,7	109,4	10,0	38,9	8,0	265,3	11,3	37,5	10,4	282,9	10,0	40,4	11,4	304,4
Pusdienas Skābeņu zupa 1-3 [A03, A07] (150g/75,1 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Plovs no cūkgaļas 1-3 [A07] (160g/276,4 kcal) Svaigi gurķi (1-3) (40g/4,9 kcal) Sulas dzēriens 100/2.5/30 (100g/19,7 kcal)				Pusdienas Siera zupa 130/20 [A07] (130g/68,3 kcal) Rupjmaize (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Makaroni ar gaļu (1-3) [A01, A07] (150g/261,8 kcal) Svaigi tomāti (1-3) (60/67) (60g/9,2 kcal) Rozīņu kompots (1-3) (100g/34,3 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 130/15 [A07] (130g/94,7 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas sufle [A01, A03, A07] (60g/125,7 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 (1-3) [A01] (30g/70,3 kcal) Viltotie tīteņi ar malto vistas gaļu 1-2 [A07] (160g/120,8 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (60g/47,3 kcal) Ķīselis no sulas (1-3) [A01] (100g/71,1 kcal)			
28,5	52,2	12,5	446,4	26,1	57,9	11,1	443,9	24,9	64,3	15,3	497,1	20,1	53,6	7,8	375,6
Launags Biezpiena plācenīši ar džemu (1-3) [A01, A03, A07] (100g/188,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis (1-3) ziema-pavasaris [A07] (100g/114,1 kcal) Siļķe 1-3 (20g/40,7 kcal) Rupjmaize (1-3) 1/2 [A01] (15g/35,1 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Dārzeņu salāti 120 [A03, A10] (120g/95,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Uzpūtenis (1-3) [A01] (100g/146,4 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)			
18,0	41,4	10,5	320,6	7,0	23,9	8,4	197,7	5,2	21,5	4,5	150,4	7,9	45,9	5,3	246,4
Uzturvērtības kopā 52,9 104,9 27,7 876,4 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 43,1 120,7 27,5 906,9 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 41,4 123,3 30,2 930,4 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 38,0 139,9 24,5 926,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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