

Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 12.04.2024**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslas ar ieb.pienu 180/30-25 [A01, A07] (180g/213,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/50,0 kcal)				Brokastis Piena zupa ar rīsiem 180/170 [A07] (180g/149,9 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/148,8 kcal)				Brokastis Asorti biežputra (manna+kukur.) 180/145 [A01, A07] (180g/153,8 kcal) Augļu biezenis 25 (25g/20,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/50,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biežputra 180/35-140 [A07] (180g/181,9 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/78,1 kcal) Apelsīns 80/100 (80g/31,2 kcal)				Brokastis Rīsu biežputra 180/130-5 [A07] (180g/248,5 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/50,0 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)			
9,1	34,1	9,1	263,3	10,2	35,8	13,0	298,7	9,5	34,1	6,2	223,8	11,2	48,4	6,7	291,2	10,4	53,1	9,7	341,9
Pusdienas Skābu kāpostu zupa 4-6 ziema-pavasaris [A07] (200g/75,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gulass no cūkgaiļas(4-6) [A01, A07] (80g/133,4 kcal) Vāriņi makaroni 120/55 [A01, A07] (120g/226,8 kcal) Redīsu salāti 70/58-12 [A07] (70g/37,2 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa [A07] (200g/81,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas rulete 70/90 (22) [A01, A03] (70g/87,9 kcal) Vāriņi griķi 130/50 [A07] (130g/206,9 kcal) Rudens salāti [A07] (60g/16,4 kcal) Ābolu kompots 150/3/50 (150g/31,3 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa 200/90/10 [A01, A03, A07] (200g/136,7 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Aknu befstroganovs [A01, A07] (100g/131,7 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (120g/83,0 kcal) Svaigi gurķi 70/75 (60g/6,8 kcal) Apelsīnu kompots 150/3 (150g/24,5 kcal)				Pusdienas Zupa Harčo [A07] (180g/115,2 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Dabiskā šnicele 70/30-35 [A01, A03, A07] (70g/94,5 kcal) Sautēti dārzeni [A07] (160g/149,1 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Rozīnes kompots 150/3/15 (150g/42,6 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 200/35 [A07] (200g/153,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Sautēti kāposti ar vistas gaļu 210/110 [A07] (210g/168,1 kcal) Salātu mix (70g/9,3 kcal) Saldētu ogu kompots (150g/30,0 kcal)			
31,5	72,7	16,3	573,0	23,9	64,8	14,2	494,7	31,2	44,5	16,3	453,0	20,5	61,2	16,2	480,9	25,6	43,9	16,2	431,0
Launags biezpiena pudiņš ar iebiez.pienu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/256,7 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Āboli 80/90 (80g/41,8 kcal)				Launags Mannas biežputra 180/130 [A01, A07] (180g/181,9 kcal) Augļu salāti (4-6) [A07] (100g/58,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Salāti Vasaras 150/16-14 [A03, A07] (150g/132,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)				Launags Omlete ar sieru 150 [A01, A03, A07] (150g/152,0 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (1-6) (60g/27,6 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar džemu (4-6) [A01, A03, A07] (125g/310,6 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)			
16,6	45,4	8,3	311,5	7,4	44,1	6,0	253,2	10,5	42,3	7,2	278,3	14,6	27,7	10,2	262,9	10,0	67,3	2,9	323,6
Uzturvērtības kopā 57,2 152,2 33,7 1147,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 41,5 144,7 33,2 1046,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 51,2 120,9 29,7 955,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 46,3 137,3 33,1 1035,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 46,0 164,3 28,8 1096,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,1000 (22-44) (97-176) (29-52) (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 Zinaida Kudeika

Ēdienkarte nedēļai: 08.04.2024 - 12.04.2024**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 08.04.2024				Otrdiena 09.04.2024				Trešdiena 10.04.2024				Ceturtdiena 11.04.2024				Piektdiena 12.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslas biežputra ar ieb.pienu 120/25-20 [A01, A07] (120g/112,4 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/50,0 kcal)				Brokastis Piena zupa ar rīsiem 130/120 [A07] (150g/99,2 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/148,8 kcal)				Brokastis Asorti biežputra (manna+kukur.)120/95 [A01, A07] (120g/151,6 kcal) Augļu biezenis 15 (15g/12,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/50,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biežputra 120/22-95 [A07] (120g/141,4 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/58,2 kcal) Apelsīns 60/80 (60g/23,4 kcal)				Brokastis Rīsu biežputra 120/95-3 [A07] (120g/129,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/50,0 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)			
6,7	18,4	6,2	162,4	8,5	32,1	9,8	248,0	8,0	30,0	7,5	213,6	8,7	37,5	5,2	223,0	7,8	34,6	5,0	211,6
Pusdienas Skābu kāpostu zupa 1-3 ziema-pavasaris [A07] (150g/61,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gulass no cūkgaiļas (1-3) [A01, A07] (60g/96,1 kcal) Vārti makaroni 100/45 [A01, A07] (100g/176,1 kcal) Redīsu salāti 60/50-10 [A07] (60g/12,6 kcal) Sulas dzēriens 100/2.5/30 (100g/19,7 kcal)				Pusdienas Dārzu zupa [A07] (150g/70,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas rulete 60/80 (22) [A01, A03] (60g/75,3 kcal) Vārti griķi 100/40 [A07] (100g/114,1 kcal) Rudens salāti [A07] (60g/16,4 kcal) Ābolu kompots 100/2.5/40 (100g/25,3 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa 150/60/7 [A01, A03, A07] (150g/99,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Aknu befstroganovs [A01, A07] (80g/106,0 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (100g/60,7 kcal) Svaigi gurķi 70/75 (70g/8,0 kcal) Apelsīnu kompots 100/2.5 (100g/17,4 kcal)				Pusdienas Zupa Harčo [A07] (130g/80,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Dabiskā šnicele 60/30-30 [A01, A03, A07] (60g/77,9 kcal) Sautēti dārzeņi [A07] (100g/82,3 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Rozīnes kompots 100/2.5/12 (100g/34,3 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 150/25 [A07] (150g/126,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Sautēti kāposti ar vistas gaļu 160/85 [A07] (160g/133,1 kcal) Salātu mix (60g/8,0 kcal) Saldētu ogu kompots (100g/23,3 kcal)			
25,1	55,0	9,5	412,5	17,7	42,6	11,0	348,5	23,0	35,2	11,5	338,3	16,2	44,3	9,4	330,8	21,3	34,0	12,4	338,0
Launags biezpiena pudiņš ar iebiez.pienu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/151,1 kcal) Tēja (1-2)(150/3) (150g/7,8 kcal) Āboli 60/70 (60g/31,3 kcal)				Launags Mannas biežputra 120/100 [A01, A07] (120g/123,1 kcal) Augļu salāti (1-3) [A07] (80g/47,1 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Salāti Vasaras [A03, A07] (120g/104,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)				Launags Omlete ar sieru 100 [A01, A03, A07] (100g/120,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (1-6) (60g/27,6 kcal) Tēja (1-2)(150/3) (150g/7,8 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar džemu (1-3) [A01, A03, A07] (100g/230,3 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)			
14,6	24,6	5,0	190,2	5,7	33,6	2,9	178,0	8,3	30,2	5,6	206,7	11,3	20,5	8,3	203,0	7,6	49,1	1,9	238,1
Uzturvērtības kopā 46,4 98,0 20,7 765,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 31,9 108,3 23,7 774,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 39,3 95,4 24,6 758,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,9000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 36,2 102,3 22,9 756,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 36,7 117,7 19,3 787,7 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				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika