

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra ar iebiezinātu piņpienu 180/30-25 [A01, A07] (180g/222,9 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Brokastis Nūdeles pienā [A01, A07] (180g/220,9 kcal) Baltmaize ar saldo biezpiena masu [A01] (65g/150,9 kcal) Apelsīns 80/100 (74g/29,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-6 [A07] (200g/145,0 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 180/135-40 [A07] (180g/225,4 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 180/115 [A01, A07] (180g/190,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Āboli 80/90 (80g/41,8 kcal)			
4,8	38,3	7,3	235,9	15,0	68,1	7,7	400,8	11,8	44,6	7,3	288,4	8,7	37,4	6,5	238,4	13,4	40,7	12,0	332,1
Pusdienas Zemnieku zupa (4-6)ziema-pavasaris [A07] (200g/106,6 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas kotlete 4-6 (ar baltmaize) [A01, A03] (80g/105,2 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/225,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (3-6)(70) (70g/22,7 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/27,7 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (4-6) ziema-pavasaris [A07] (200g/67,5 kcal) Rupjmaize [A01] (24g/56,4 kcal) Latgalas desiņas (vista+cūkgaļa) [A01, A03] (80g/120,5 kcal) Kartupeļu biezenis (4-6) ziema-pavasaris [A07] (130g/123,4 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un krējumu 75/12 [A07] (75g/11,9 kcal) Rozīņu komposts (4-6) (150g/49,6 kcal)				Pusdienas Zivju soljanka 180/40 (22) [A04, A07] (180g/102,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas suflē ar baltmaizi (4-6) [A01, A03] (80g/100,0 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem 70/85 [A07] (70g/17,6 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 200/35 [A07] (200g/153,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vārīta desa (3-6) [A03, A09, A10] (80g/118,7 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (120g/105,4 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/22,6 kcal) Bumbieru komposts 150/3 (150g/32,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 180/20 [A07] (180g/93,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Slinkie tiģeni [A03, A07] (210g/166,8 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Ķiršu komposts 150/3/60 (150g/34,3 kcal)			
29,0	74,6	14,2	557,5	26,1	54,0	11,4	429,3	23,9	67,1	15,5	513,5	24,7	52,7	20,6	502,6	23,6	41,9	11,9	375,4
Launags Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (130g/209,3 kcal) Džems (3-7) (24g/46,8 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (248g/99,2 kcal)				Launags Omlete [A01, A03, A07] (200g/136,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Konservēti zāļie zirnīsi (1-3) (40g/29,6 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Vinegrets 180/82 (180g/96,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Biezpienmaizīte (4-6) [A01, A03, A07] (80g/187,1 kcal) Piens (4-6) [A07] (200g/98,0 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)				Launags Makaroni ar sieru 150/60-20 [A01, A07] (150g/293,1 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)			
14,1	52,6	10,7	355,3	12,9	28,6	8,7	249,2	7,0	31,9	2,0	179,8	14,6	52,0	9,4	347,8	12,1	47,2	8,1	306,1
Uzturvērtības kopā 47,9 165,5 32,2 1148,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (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 54,0 150,7 27,8 1079,3 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 42,7 143,6 24,8 981,7 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 48,0 142,1 36,5 1088,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 49,1 129,8 32,0 1013,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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 Zinaida Kudeika

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024

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

Grupa: personāls

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Zemnieku zupa (4-6)ziema-pavasaris [A07] (200g/99,0 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas kotlete 4-6 (ar baltmaize) [A01, A03] (80g/103,0 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/199,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-2)(60) (60g/20,2 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (4-6) ziema-pavasaris [A07] (200g/67,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Latgales desinās (vista+cūkgaļa) [A01, A03] (80g/122,5 kcal) Kartupeļu biezenis (4-6) ziema-pavasaris [A07] (130g/115,9 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un krējumu 60/10 [A07] (60g/28,0 kcal) Rozīņu kompots (4-6) (150g/49,6 kcal)				Pusdienas Zivju soļanka 180/40 (22) [A04, A07] (180g/102,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas suflē ar baltmaizi (4-6) [A01, A03] (80g/100,0 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem 70/85 [A07] (70g/17,6 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 200/35 [A07] (200g/153,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vārīta desa (3-6) [A03, A09, A10] (80g/118,7 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (120g/105,4 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/22,6 kcal) Bumbieru kompots 150/3 (150g/32,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 180/20 [A07] (180g/93,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Slinkie tīteņ [A03, A07] (210g/166,8 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Ķiršu kompots 150/3/60 (150g/34,3 kcal)			
28,0	73,2	11,6	521,7	26,8	56,5	12,5	453,4	23,9	67,1	15,5	513,5	24,7	52,7	20,6	502,6	23,5	41,7	11,9	373,9
Uzturvērtības kopā 28,0 73,2 11,6 521,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,8 56,5 12,5 453,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,9 67,1 15,5 513,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,7 52,7 20,6 502,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,5 41,7 11,9 373,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 3,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 15.04.2024				Otrdiena 16.04.2024				Trešdiena 17.04.2024				Ceturtdiena 18.04.2024				Piektdiena 19.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra ar iebiezinātu piņpienu 120/25-20 [A01, A07] (120g/174,9 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Brokastis Nūdeles pienā [A01, A07] (130g/115,9 kcal) Baltmaize ar saldo biezpiena masu [A01] (35g/70,0 kcal) Apelsīns 60/80 (55g/21,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-6 [A07] (200g/167,9 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 120/95-20 [A07] (120g/117,2 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 120/95 [A01, A07] (120g/149,5 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Āboli 60/70 (60g/31,3 kcal)			
3,9	30,3	5,1	182,7	7,8	37,5	3,3	207,2	11,7	37,6	11,2	300,5	5,2	20,5	2,8	125,0	11,6	35,5	10,3	280,8
Pusdienas Zemnieku zupa(1-3)ziema-pavasaris [A07] (150g/92,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas kotlete 1-3 (ar baltmaize) [A01, A03] (60g/79,8 kcal) Vārīti griķi 100/40 [A07] (100g/129,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-2)(60) (60g/14,4 kcal) Sulas dzēriens 100/2.5/30 (100g/17,6 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa (1-3)ziema-pavasaris [A07] (150g/62,4 kcal) Rupjmaize [A01] (14g/33,4 kcal) Latgales desinās (vista+cūkgāja) [A01, A03] (70g/86,3 kcal) Kartupeļu biezenis (1-3) ziema-pavasaris [A07] (100g/91,7 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un krējumu 60/10 [A07] (53g/9,4 kcal) Rozīņu kompots (1-3) (100g/34,3 kcal)				Pusdienas Zivju soljanka 130/30 (22) [A04, A07] (1330g/72,7 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas suflē ar baltmaizi (1-3) [A01, A03] (60g/75,7 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/136,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem 70/85 [A07] (70g/17,6 kcal) Citronu dzēriens (100g/7,9 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 150/25 [A07] (150g/126,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīta desa (1-2) [A03, A09, A10] (60g/121,6 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis [A07] (100g/60,7 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/22,6 kcal) Bumbieru kompots 100/2.5 (100g/21,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa 130/15 [A07] (130g/66,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Sliemie tīteņi [A03, A07] (160g/113,0 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Ķiršu kompots 100/2.5/50 (100g/28,6 kcal)			
20,5	50,1	10,1	380,2	19,3	39,5	8,8	317,5	17,5	52,3	7,7	357,3	19,3	42,5	17,6	399,6	15,4	32,2	8,0	264,4
Launags Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (100g/140,8 kcal) Džems (1-2) (14g/19,1 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)				Launags Omlete [A01, A03, A07] (150g/141,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Konservēti zāļie zirnīsi (1-3) (40g/29,6 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Vinegrets 150/70 (150g/66,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Biezpienmaizīte (1-3) [A01, A03, A07] (60g/138,8 kcal) Piens (1-3) [A07] (150g/73,5 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)				Launags Makaroni ar sieru 100/40-12 [A01, A07] (100g/185,6 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)			
11,6	34,3	8,8	259,9	11,6	21,8	9,8	225,6	4,0	25,9	0,5	126,6	10,8	39,0	6,8	259,6	7,8	31,1	4,4	193,4
Uzturvērtības kopā 36,0 114,7 24,0 822,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 38,7 98,8 21,9 750,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 33,2 115,8 19,4 784,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 35,3 102,0 27,2 784,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 34,8 98,8 22,7 738,6 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				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