

Ēdienkarte nedēļai: 28.04.2025 - 30.05.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
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) Tēja (200g/13,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 180/130 [A01, A07] (180g/177,0 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 200/3.5 [A07] (200g/97,1 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)				Brokastis Assorti biezputra (rī+pro+gri) [A07] (180g/242,9 kcal) Augļu biezenis 25 (25g/20,0 kcal) Tēja ar citronu (200g/14,1 kcal)			
9,2	55,9	8,6	335,8	12,2	54,9	8,6	336,8	8,7	48,3	6,2	277,0
Pusdienas Pupu zupa 200/35 [A07] (200g/153,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Snicelis 4-6 (ar baltmaizi) [A01, A03] (80g/103,1 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (3-6)(70) (70g/22,7 kcal) Morss (4-6) [A01] (150g/50,0 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu zupa 4-6 ziema-pavasaris [A07] (200g/75,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas veltnīši ar sieru 80/35-55-12 [A01, A03, A07] (80g/106,3 kcal) Vārīti griķi (4-6) [A07] (130g/272,2 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal)				Pusdienas Solanka ar desu 180 [A01, A03, A07, A09, A10] (180g/168,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Aknu suflē 80/70 [A01, A03] (80g/102,7 kcal) Kartupeļu biezenis (4-6) ziema-pavasaris [A07] (130g/145,9 kcal) Rudens salāti 75/25 [A07] (75g/66,4 kcal) Mājas limonāde 150/3/60-10 (150g/28,6 kcal)			
29,9	85,7	15,4	612,3	26,8	68,7	16,6	544,8	27,3	62,1	24,3	582,4
Launags Plānās pankūkas ar krējumu 180/5-25 [A01, A03, A07] (180g/345,6 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Āboli 80/90 (80g/41,8 kcal)				Launags Biezpiena pudīns (4-6) [A01, A03, A07] (150g/211,0 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Kukurūzas nūjiņas (4-6) (50g/36,9 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)			
19,3	68,6	15,2	487,4	18,6	24,0	7,5	224,0	7,9	24,8	5,8	180,3
Uzturvērtības kopā 58,4 210,2 39,2 1435,5 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				Uzturvērtības kopā 57,6 147,6 32,7 1105,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 23,0000 (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 43,9 135,2 36,3 1039,7 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: 28.04.2025 - 30.05.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 28.04.2025				Otrdiena 29.04.2025				Trešdiena 30.04.2025			
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) Tēja (150g/7,8 kcal) 6,5 40,3 6,9 247,9				Brokastis Mannas biezputra 120/100 [A01, A07] (120g/136,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 150/3 [A07] (150g/77,2 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal) 9,7 42,4 6,6 261,1				Brokastis Assorti biezputra (rī+pro+gri)120/95 [A07] (120g/151,3 kcal) Augļu biezenis 15 (15g/12,0 kcal) Tēja ar citronu (150g/10,5 kcal) 5,3 28,9 4,9 173,8			
Pusdienas Pupu zupa 150/25 [A07] (150g/126,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Šnicelis 1-3 (ar baltmaizi) [A01, A03] (60g/76,1 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/179,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-3) (40g/13,6 kcal) Morss (1-3) [A01] (100g/36,8 kcal) 23,4 66,2 12,9 479,4				Pusdienas Skābu kāpostu zupa 1-3 ziema-pavasaris [A07] (150g/61,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas veltnīši ar sieru 60/30-45-10 [A01, A03, A07] (60g/82,5 kcal) Vārīti griķi (1-3) [A07] (100g/204,2 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Citronu dzēriens (100g/7,9 kcal) 21,5 50,8 12,5 411,8				Pusdienas Sotanka ar desu [A01, A03, A07, A09, A10] (130g/113,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Aknas suflē 70/60 [A01, A03] (70g/88,8 kcal) Kartupeļu biezenis (1-3) ziema-pavasaris [A07] (100g/114,1 kcal) Rudens salāti [A07] (60g/53,3 kcal) Mājas limonāde 100/2.5/45-6 (100g/21,6 kcal) 21,4 46,4 18,1 438,2			
Launags Plānās pankūkas ar krējumu 150/5-20 [A01, A03, A07] (150g/201,5 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Āboli 60/70 (60g/31,3 kcal) 14,5 40,3 13,1 332,8				Launags Biezpiena pudiņš (1-3) [A01, A03, A07] (100g/143,4 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) 12,1 18,3 4,4 151,2				Launags Kukurūzas nūjiņas (1-3) (30g/22,1 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal) 7,3 19,3 5,6 154,7			
Uzturvērtības kopā 44,4 146,8 32,9 1060,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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 43,3 111,5 23,5 824,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,5000 (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 34,0 94,6 28,6 766,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,6000 (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