

Ēdienkarte nedēļai: 09.06.2025 - 13.06.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 09.06.2025				Otrdiena 10.06.2025				Trešdiena 11.06.2025				Ceturtdiena 12.06.2025				Piektdiena 13.06.2025			
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 Mannas biezputra ar iebiezinātu pilnpienu 180/30-25 [A01, A07] (180g/231,7 kcal) Kafijas dzēriens 200/4 (200g/13,3 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 180/135-40 [A07] (180g/218,8 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)				Brokastis Auzu pārslas biezputra 180/150 [A01, A07] (180g/251,6 kcal) Kafijas dzēriens 200/4 (200g/13,3 kcal) Apelsīns 80/100 (80g/31,2 kcal)				Brokastis Asorti biezputra (manna+kukur.) 180/145 [A01, A07] (180g/186,9 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/65,9 kcal) Āboli 80/90 (80g/41,8 kcal)				Brokastis Miežu biezputra [A07] (180g/228,3 kcal) Tēja ar citronu (200g/14,1 kcal)			
8,2	59,9	8,4	341,5	7,9	50,0	5,9	275,2	9,5	43,3	9,0	296,1	9,1	47,3	8,6	294,6	7,1	42,1	5,8	242,4
Pusdienas Puškāpostu zupa ar vistas gaļu un krējumu (3-6) [A07] (200g/87,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Makaroni ar gaļu (4-6) [A01, A07] (200g/348,4 kcal) Redīsu salāti 70/58-12 [A07] (70g/36,1 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/29,8 kcal)				Pusdienas Rīsu zupa (4-6) [A07] (200g/88,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas veltiņi ar sieru 80/35-55-12 [A01, A03, A07] (80g/106,3 kcal) Kartupeļu biezenis 4-6 vasara-rudens [A07] (130g/147,3 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un augu eļļu (4-6) (50g/44,3 kcal) Rabarberu komposts ar rozīnēm (3-6) (150g/64,8 kcal)				Pusdienas Zivju zupa [A01, A04, A07] (180g/106,8 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tītara gaļas gulašs 90/110 (22) [A01, A07] (90g/92,1 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (3-6)(70) (70g/22,7 kcal) Rozīņu komposts (4-6) (150g/49,6 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 180/20 [A01, A07] (180g/105,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas kotlete [A01, A03] (80g/91,3 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/221,9 kcal) Svaigu gurķu,redīsu un zaļo lociņu salāti ar krējumu(3-6) [A07] (50g/16,0 kcal) Ķiršu komposts 150/3/60 (150g/34,3 kcal)				Pusdienas Siera zupa180/30 [A07] (180g/83,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Mājas cepetis (4-6) vasara-rudens [A07] (210g/216,5 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (70g/10,7 kcal) Ābolu komposts 150/3/50 (150g/31,3 kcal)			
33,5	64,6	16,9	548,5	25,2	63,9	17,2	521,4	24,9	80,8	13,0	554,4	20,6	65,0	18,7	515,4	25,4	45,8	13,4	412,7
Launags Omlete ar sieru 150 [A01, A03, A07] (150g/152,0 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Kivi (4-6) (150g/68,7 kcal)				Launags Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (200g/111,7 kcal) Baltmaize ar iebiezināto pienu (4-6) [A01, A07] (65g/202,0 kcal)				Launags Vinegrets 180/82 (180g/96,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar krējumu 115/3/100-15 [A01, A03, A07] (115g/197,5 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Kukurūzas nūjiņas (4-6) (50g/36,9 kcal) Piens (4-6) [A07] (150g/73,5 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)			
13,8	33,2	10,5	280,5	10,1	51,8	6,9	313,7	7,0	31,9	2,0	179,8	16,1	21,5	7,9	210,5	6,7	28,9	3,8	173,1
Uzturvērtības kopā 55,5 157,7 35,8 1170,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 43,2 165,7 30,0 1110,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 41,4 156,0 24,0 1030,3 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 45,8 133,8 35,2 1020,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,0000 (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 39,2 116,8 23,0 828,2 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			

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Marija Krasņakova

Ēdienkarte nedēļai: 09.06.2025 - 13.06.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 09.06.2025				Otrdiena 10.06.2025				Trešdiena 11.06.2025				Ceturtdiena 12.06.2025				Piektdiena 13.06.2025			
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 Mannas biezputra ar iebiezinātu pilnpienu 120/25-20 [A01, A07] (120g/183,8 kcal) Kafijas dzēriens 150/3.5 (150g/12,0 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal)				Brokastis Prošas biezputra 120/95-20 [A07] (120g/145,5 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 120/110 [A01, A07] (120g/172,2 kcal) Kafijas dzēriens 150/3.5 (150g/12,0 kcal) Apelsīns 60/80 (60g/23,4 kcal)				Brokastis Asorti biezputra (manna+kukur.)120/95 [A01, A07] (120g/151,6 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/59,4 kcal) Āboli 60/70 (60g/31,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra [A07] (120g/151,4 kcal) Tēja ar citronu (150g/10,5 kcal)			
5,7	44,9	5,4	244,1	5,2	31,9	5,1	185,9	6,6	30,5	6,8	207,6	8,3	37,0	7,5	242,3	5,0	26,7	4,7	161,9
Pusdienas Puķkāpostu zupa ar vistas gaļu un krējumu (1-3) [A07] (150g/68,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Makaroni ar gaļu (1-3) [A01, A07] (150g/261,8 kcal) Redīsu salāti 60/50-10 [A07] (60g/31,0 kcal) Sulas dzēriens 100/2.5/30 (100g/19,7 kcal)				Pusdienas Rīsu zupa (1-3) [A07] (150g/69,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas veltnīši ar sieru 60/30-45-10 [A01, A03, A07] (60g/82,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-3 vasara-rudens [A07] (100g/114,8 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un augu eļļu (1-3) (40g/28,5 kcal) Rabarberu komposts ar rozīnēm (1-2) (100g/56,5 kcal)				Pusdienas Zivju zupa [A01, A04, A07] (130g/108,9 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Titara gaļas gulašs 80/90 (22) [A01, A07] (80g/74,3 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/179,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-3) (40g/13,6 kcal) Rozīņu komposts (1-3) (100g/34,3 kcal)				Pusdienas Lauku zupa 130/15 [A01, A07] (130g/75,0 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas kotlete [A01, A03] (60g/74,0 kcal) Vārīti griķi 100/40 [A07] (100g/156,6 kcal) Svaigu gurķu,redīsu un zaļo lociņu salāti ar krējumu(1-2) [A07] (40g/10,8 kcal) Ķiršu komposts 100/2.5/50 (100g/28,6 kcal)				Pusdienas Siera zupa 130/20 [A07] (130g/62,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Mājas cepetis (1-3) vasara-rudens [A07] (160g/163,7 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Ābolu komposts 100/2.5/40 (100g/25,3 kcal)			
25,9	50,4	13,1	427,4	19,4	50,4	12,6	398,9	21,3	60,7	13,2	457,2	19,3	53,3	10,9	391,8	18,2	35,5	9,9	307,4
Launags Omlete ar sieru 100 [A01, A03, A07] (100g/120,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Kivi (1-3) (90g/41,4 kcal)				Launags Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (150g/93,3 kcal) Baltmaize ar iebiezināto pienu (1-3) [A01, A07] (35g/109,2 kcal)				Launags Vinegrets 150/70 (150g/76,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar krējumu 90/5/80-12 [A01, A03, A07] (90g/154,5 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Kukurūzas nūjiņas (1-3) (30g/22,1 kcal) Piens (1-3) [A07] (100g/49,0 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)			
10,6	24,6	8,3	216,8	6,9	31,9	5,1	202,5	4,9	24,2	1,1	131,0	12,6	15,9	6,4	162,3	4,4	19,9	2,5	118,4
Uzturvērtības kopā 42,2 119,9 26,8 888,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 31,5 114,2 22,8 787,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 32,8 115,4 21,1 795,8 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 14,0000 (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 40,2 106,2 24,8 796,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (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 27,6 82,1 17,1 587,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,3000 (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