

Ēdienkarte nedēļai: 16.06.2025 - 20.06.2025

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

Grupa: 3-6

Pirmdiena 16.06.2025				Otrdiena 17.06.2025				Trešdiena 18.06.2025				Ceturtdiena 19.06.2025				Piektdiena 20.06.2025			
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 Kukurūzas biezputra ar iebiezinātu pilnpienu 180/35-30 [A01, A07] (180g/276,6 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis Auzu pārslas biezputra 180/150 [A01, A07] (180g/249,6 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)				Brokastis Assorti biezputra (rī+pro+gri) [A07] (180g/220,8 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Nektarīni 80/95 (80g/31,8 kcal)				Brokastis Piena zupa ar rīsiem 180/170 [A07] (180g/150,3 kcal) Baltmaize ar kausētu sieru 40/30-12 [A01, A07] (40g/105,1 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 180/135-40 [A07] (180g/216,3 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/92,8 kcal) Apelsīns 80/100 (80g/31,2 kcal)			
8,7	68,6	10,1	386,1	9,5	51,1	9,0	325,3	7,8	48,1	5,4	265,6	8,6	46,8	8,4	298,8	13,0	53,8	9,0	340,3
Pusdienas Zirņu zupa 180/20 [A07] (180g/135,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Plovs no cūkgaļas 4-6 [A07] (210g/360,6 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (3-6)(70) (70g/22,7 kcal) Morss (4-6) [A01] (150g/57,7 kcal)				Pusdienas Solanka ar desu 180 [A01, A03, A07, A09, A10] (180g/168,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas suflē (4-6) [A01, A03] (80g/98,5 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/221,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un augu eļļu (4-6) (50g/16,7 kcal) Saldētu ogu kompots (150g/29,2 kcal)				Pusdienas Siera zupa180/30 [A07] (180g/91,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Aknu suflē 80/70 [A01, A03] (80g/102,7 kcal) Kartupeļu biezenis 4-6 vasara-rudens [A07] (130g/147,3 kcal) Salātu mix (50g/6,5 kcal) Ābolu,apelsīnu kompots 150/3/50 (150g/28,3 kcal)				Pusdienas Zivju zupa [A01, A04, A07] (180g/106,8 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Dabiskā šņicele 70/30-35 [A01, A03, A07] (70g/98,6 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un krējumu 75/12 [A07] (50g/30,4 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal)				Pusdienas Auksta skābeņu zupa(4-6) [A03, A07] (200g/70,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Cīsiņi (3-6) [A03, A09, A10] (80g/174,8 kcal) Vārīti makaroni 120/55 [A01, A07] (120g/249,3 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (50g/21,5 kcal) Ķīselis no sulas (4-6) [A01] (150g/71,9 kcal)			
38,1	84,4	17,4	646,4	29,2	73,0	20,6	605,1	25,0	54,4	13,6	446,4	22,0	72,1	15,6	528,8	23,7	85,6	23,9	658,7
Launags Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Konservēti zaļie zirnīši (4-6) (50g/37,0 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Kafijas dzēriens 200/4 (200g/13,3 kcal) Ābols (4-6) (150g/78,4 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi [A07] (160g/149,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Kefīrs(4-6) [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Biezpiena sacepums (4-6) [A01, A03, A07] (150g/201,9 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 200/3.5 [A07] (200g/93,2 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar kon.gurķiem (4-6) [A03, A10] (150g/120,0 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				Launags Pīrāgs ar džemu 200/5-5 [A01, A03, A07] (200g/361,8 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)			
9,8	40,2	5,3	252,3	11,7	36,6	13,4	319,4	24,6	27,6	10,5	295,1	6,1	30,1	6,0	203,3	10,3	71,8	5,9	374,8
Uzturvērtības kopā 56,6 193,2 32,8 1284,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 22,0000 (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 50,4 160,7 43,0 1249,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (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 57,4 130,1 29,5 1007,1 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 36,7 149,0 30,0 1030,9 Sāls(g): 1,3000 ; 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 47,0 211,2 38,8 1373,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 25,5000 (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: 16.06.2025 - 20.06.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 1-2**

Pirmdiena 16.06.2025				Otrdiena 17.06.2025				Trešdiena 18.06.2025				Ceturtdiena 19.06.2025				Piektdiena 20.06.2025			
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 Kukurūzas biezputra ar iebiezinātu piņpienu 120/30-25 [A01, A07] (120g/192,3 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 120/110 [A01, A07] (120g/170,2 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)				Brokastis Assorti biezputra (rī+pro+gri)120/95 [A07] (120g/148,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Nektarīni 60/75 (60g/23,8 kcal)				Brokastis Piena zupa ar rīsiem 130/120 [A07] (130g/136,7 kcal) Baltmaize ar kausētu sieru 30/25-7 [A01, A07] (30g/81,3 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 120/95-20 [A07] (120g/147,9 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/61,8 kcal) Apelsīns 60/80 (60g/23,4 kcal)			
5,4	45,4	6,3	248,4	6,4	35,0	6,7	225,3	5,5	30,1	4,9	180,4	7,3	40,0	7,0	250,6	9,0	34,2	7,3	233,1
Pusdienas Zirņu zupa 130/15 [A07] (130g/99,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Plovs no cūkgaļas 1-3 [A07] (160g/276,4 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-3) (40g/13,6 kcal) Morss (1-3) [A01] (100g/44,5 kcal)				Pusdienas Solanka ar desu [A01, A03, A07, A09, A10] (130g/113,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas suflē (1-3) [A01, A03] (60g/74,0 kcal) Vārīti griķi 100/40 [A07] (100g/156,6 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem un augu eļļu (1-3) (40g/14,7 kcal) Saldētu ogu kompots (100g/22,6 kcal)				Pusdienas Siera zupa 130/20 [A07] (130g/68,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Aknu suflē 70/60 [A01, A03] (70g/88,8 kcal) Kartupeļu biezenis 1-3 vasara-rudens [A07] (100g/114,8 kcal) Salātu mix (50g/6,5 kcal) Ābolu,apelsīnu kompots 100/2.5/40 (100g/22,9 kcal)				Pusdienas Zivju zupa [A01, A04, A07] (130g/108,9 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Dabiskā šņicele 60/30-30 [A01, A03, A07] (60g/84,8 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/179,3 kcal) Redīsu salāti ar tomātiem un krējumu 60/10 [A07] (50g/26,4 kcal) Citronu dzēriens (100g/7,9 kcal)				Pusdienas Auksta skābeņu zupa (1-3) [A03, A07] (150g/49,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Cīsiņi (1-2) [A03, A09, A10] (60g/131,5 kcal) Vārīti makaroni 100/45 [A01, A07] (100g/198,5 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)1-2 (40g/18,9 kcal) Ķīselis no sulas (1-3) [A01] (100g/52,2 kcal)			
29,0	63,9	12,6	480,5	21,7	54,5	13,1	428,3	19,8	42,4	10,5	348,1	18,9	56,2	16,1	454,1	18,2	66,0	17,7	497,5
Launags Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Konservēti zaļie zirnīši (1-3) (40g/29,6 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Kafijas dzēriens 150/3.5 (150g/12,0 kcal) Ābols (1-3) (90g/47,1 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi [A07] (100g/82,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Kefīrs(1-3) [A07] (150g/75,0 kcal)				Launags Biezpiena sacepums (1-3) [A01, A03, A07] (100g/138,7 kcal) Cigorīnu dzēriens ar pienu 150/3 [A07] (150g/77,2 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar kon.gurķiem(1-3) [A03, A10] (100g/75,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Pīrāgs ar džemu 150/5-5 [A01, A03, A07] (150g/308,3 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)			
8,4	27,6	4,7	188,8	8,2	25,1	7,6	204,1	16,8	22,8	7,0	215,9	3,8	19,5	3,7	130,4	8,2	58,3	6,6	316,1
Uzturvērtības kopā 42,8 136,9 23,6 917,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,5000 (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 36,3 114,6 27,4 857,7 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 42,1 95,3 22,4 744,4 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 30,0 115,7 26,8 835,1 Sāls(g): 1,3000 ; 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 35,4 158,5 31,6 1046,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 26,0000 (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