

Ēdienkarte nedēļai: 30.06.2025 - 04.07.2025**(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 30.06.2025				Otrdiena 01.07.2025				Trešdiena 02.07.2025				Ceturtdiena 03.07.2025				Piektdiena 04.07.2025			
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 piņpienu 180/30-25 [A01, A07] (180g/231,7 kcal) Kakao (4-6) [A07] (200g/97,7 kcal) Cepumi (4-6) [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 180/35-140 [A07] (180g/218,4 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Ābols (4-6) (150g/78,4 kcal)				Brokastis Assorti biezputra (rī+pro+gri) [A07] (180g/220,8 kcal) Tēja ar citronu (200g/14,1 kcal) Apelsīns 80/100 (80g/31,2 kcal)				Brokastis Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (200g/149,1 kcal) Baltmaize ar sieru.40/-/30-10 [A01, A07] (40g/142,6 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 180/115 [A01, A07] (180g/203,3 kcal) kakao ar iebiezināto pienu (3-6) [A01, A07] (200g/150,3 kcal) Banāns 80/95 (80g/62,7 kcal)			
13,3	67,9	11,8	425,9	6,6	57,0	7,7	309,8	8,0	47,8	5,5	266,1	11,1	43,7	12,1	335,1	13,1	66,6	10,9	416,3
Pusdienas Rossolniks 180/20 [A01, A07] (180g/130,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas kotlete (4-6) [A01, A03] (80g/112,6 kcal) Vārīti griķi 130/50 [A07] (130g/221,9 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un krējumu (4-6) [A07] (50g/44,1 kcal) Morss (4-6) [A01] (150g/57,7 kcal)				Pusdienas Auksta biešu zupa (4-6) [A03, A07] (200g/76,7 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Titara sufle [A01, A03, A07] (80g/137,7 kcal) Vārīti kartupeļi 120/190 [A07] (120g/129,4 kcal) Svaigi gurķi 70/75 (70g/8,0 kcal) Svaigu bumbieru - sulas kompots (150g/43,1 kcal)				Pusdienas Zivju soljanka 180/40 (22) [A01, A04, A07] (180g/102,9 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Makaroni ar gaļu (4-6) [A01, A07] (200g/348,4 kcal) Svaigi tomāti 70/75 (50g/7,7 kcal) Rozīnes kompots 150/3/15 (150g/42,6 kcal)				Pusdienas Zupa Harčo [A07] (180g/115,2 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Mājas cepetis (4-6) vasara-rudens [A07] (210g/216,5 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (50g/21,5 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 200/35 [A07] (200g/153,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Aknu befstroganovs [A01, A07] (100g/131,7 kcal) Vārīti rīsi 120/50 [A07] (120g/212,9 kcal) Salātu mix (50g/6,6 kcal) Ābolu kompots 150/3/50 (150g/31,3 kcal)			
28,3	84,2	20,2	636,7	25,3	56,7	14,9	465,2	34,0	70,9	16,4	571,9	24,3	44,9	16,4	433,3	29,5	79,2	17,8	606,1
Launags Omlete ar sieru 150 [A01, A03, A07] (150g/152,0 kcal) Rupjmaize ar sviestu (3-6) [A01, A07] (68g/200,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal) Vinogās 80/90 (80g/53,0 kcal)				Launags Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (150g/199,5 kcal) Džems (3-7) (25g/60,0 kcal) Kafijas dzēriens 200/4 (200g/13,3 kcal)				Launags Kartupeļu sacepums ar krējumu 4-6 vasara [A03, A07] (150g/159,4 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 200/3.5 [A07] (200g/93,2 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar krējumu 115/3/100-15 [A01, A03, A07] (115g/197,5 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)			
15,8	48,5	17,1	418,3	8,0	51,0	4,8	272,8	8,5	29,1	11,9	252,6	16,1	21,5	7,9	210,5	7,0	31,9	2,0	179,8
Uzturvērtības kopā 57,4 200,6 49,1 1480,9 Sāls(g): 1,0000 ; 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 39,9 164,7 27,4 1047,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,8000 (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 50,5 147,8 33,8 1090,6 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 51,5 110,1 36,4 978,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,5000 (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 49,6 177,7 30,7 1202,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (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: 30.06.2025 - 04.07.2025

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

Grupa: 1-2

Pirmdiena 30.06.2025				Otrdiena 01.07.2025				Trešdiena 02.07.2025				Ceturtdiena 03.07.2025				Piektdiena 04.07.2025			
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 piņpienu 120/25-20 [A01, A07] (120g/183,8 kcal) Kakao (1-3) [A07] (150g/79,7 kcal) Cepumi (1-3) [A01] (15g/48,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 120/22-95 [A07] (120g/159,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Ābols (1-3) (90g/47,1 kcal)				Brokastis Assorti biezputra (rī+pro+gri)120/95 [A07] (120g/148,8 kcal) Tēja ar citronu (150g/10,5 kcal) Apelsīns 60/80 (60g/23,4 kcal)				Brokastis Piena zupa ar auzu pārslām [A01, A07] (150g/119,5 kcal) Baltmaize ar sieru.40/-/30-10 [A01, A07] (40g/142,6 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)				Brokastis 5 graudu biezputra 120/95 [A01, A07] (120g/147,1 kcal) kakao ar iebiezināto pienu (1-2) [A01, A07] (150g/127,3 kcal) Banāns 60/75 (60g/47,3 kcal)			
9,9	50,9	8,2	311,8	5,1	38,0	5,8	214,7	5,6	30,6	4,9	182,7	9,7	37,2	11,3	294,7	10,4	50,9	8,7	321,7
Pusdienas Rossolniks 130/15 [A01, A07] (130g/96,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas kotlete (1-3) [A01, A03] (60g/85,7 kcal) Vārīti griķi 100/40 [A07] (100g/156,6 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un krējumu (1-3) [A07] (40g/28,3 kcal) Morss (1-3) [A01] (100g/44,5 kcal)				Pusdienas Auksta biešu zupa (1-3) [A03, A07] (150g/52,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tītara sufle 60/70 [A01, A03, A07] (60g/125,7 kcal) Vārīti kartupeļi 100/160 [A07] (100g/102,1 kcal) Svaigi gurķi (1-3) (40g/4,9 kcal) Svaigu bumbieru - sulas kompots (100g/27,8 kcal)				Pusdienas Zivju soljanka 130/30 (22) [A01, A04, A07] (1330g/72,7 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Makaroni ar gaļu (1-3) [A01, A07] (150g/261,8 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (50g/7,7 kcal) Rozīnes kompots 100/2.5/12 (100g/34,3 kcal)				Pusdienas Zupa Harčo [A07] (130g/80,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Mājas cepetis (1-3) vasara-rudens [A07] (160g/163,7 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)1-2 (40g/18,9 kcal) Citronu dzēriens (100g/7,9 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 150/25 [A07] (150g/126,8 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Aknu befstroganovs [A01, A07] (80g/106,0 kcal) Vārīti rīsi 100/40 [A07] (100g/179,3 kcal) Salātu mix (50g/6,6 kcal) Ābolu kompots 100/2.5/40 (100g/25,3 kcal)			
21,3	64,0	13,0	458,3	20,2	43,2	11,6	359,5	25,0	53,3	11,8	423,3	17,9	34,3	11,3	317,6	23,6	63,3	15,1	490,8
Launags Omlete ar sieru 100 [A01, A03, A07] (100g/120,8 kcal) Rupjmaize ar sviestu (1-2) [A01, A07] (34g/100,2 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal) Vinogas 60/70 (60g/39,8 kcal)				Launags Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (100g/130,7 kcal) Džems (1-2) (15g/36,0 kcal) Kafijas dzēriens 150/3.5 (150g/12,0 kcal)				Launags Kartupeļu sacepums ar krējumu 1-3 vasara [A03, A07] (100g/107,6 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 150/3 [A07] (150g/77,2 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar krējumu 90/5/80-12 [A01, A03, A07] (90g/154,5 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				Launags Vinegrets 150/70 (150g/76,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)			
10,8	29,6	11,4	268,6	5,4	34,1	2,8	178,7	6,5	21,8	8,3	184,8	12,6	15,9	6,4	162,3	4,9	24,2	1,1	131,0
Uzturvērtības kopā 42,0 144,5 32,6 1038,7 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 19,8000 (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 30,7 115,3 20,2 752,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 37,1 105,7 25,0 790,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000 (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 87,4 29,0 774,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (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 38,9 138,4 24,9 943,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,3000 (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