

Ēdienkarte nedēļai: 08.05.2023 - 14.05.2023

Ēdināšana -Cēsu Bērzaies pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaies 34

Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 08.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 09.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 10.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	13,4	40,2	27,1	455,4	Brokastis	10,7	30,4	16,9	314,0	Brokastis	12,3	61,6	13,3	412,5
Maize ar sviestu un cepeti [A01, A07] (60g)	3,6	12,7	11,7	169,4	Vistas gaļas salāti [A03, A07, A10] (150g)	9,3	10,6	11,0	177,7	Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	5,7	193,5
Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	6,9	12,7	12,9	193,7	Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (37g)	1,4	12,7	5,9	108,7	levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4
Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6	Sviestmaize ar olu pastu [A01, A03, A07, A10] (60g)	4,4	12,9	7,5	136,3
										Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3
Pusdienas	29,1	118,1	42,2	965,7	Pusdienas	29,7	82,3	50,1	899,0	Pusdienas	26,2	119,3	39,9	786,4
Vārīti makaroni [A01] (200g)	8,8	55,2	5,8	307,8	Rasoļņi [A01, A07, A09] (300g)	14,9	21,1	29,9	416,1	Viltotie kāpostu tīteņi [A07, A09] (220g)	16,8	16,0	38,8	479,8
Cūkgāļas gulašs [A07, A09] (200g)	14,2	10,6	31,8	384,4	Sulas ķīselis (165g)	0,4	30,9	0,0	123,4	Vārīti kartupeļi (200g)	5,0	37,0	0,3	18,0
Marinēts gurķis (50g)	0,5	1,9	0,0	9,6	Biezpiena putas [A07] (105g)	11,7	8,3	19,4	253,9	Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4
Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	42,2						Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6
Bulciņa [A01, A03] (50g)	4,0	22,5	4,3	144,3										
Launags	10,9	74,9	16,8	492,7	Launags	5,3	48,7	6,0	270,4	Launags	17,0	121,2	14,2	679,4
Rauga pankūkas [A07] (200g)	10,7	61,4	16,7	437,3	Augļu salāti ar jogurtu [A07] (300g)	5,3	48,7	6,0	270,4	Ceptas ābolmaizītes [A01, A07] (250g)	13,3	104,9	10,9	570,4
levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4						Kakao [A07] (200g)	3,7	16,3	3,3	109,0
Vakariņas	17,9	38,8	31,4	507,8	Vakariņas	10,4	40,8	31,4	491,6	Vakariņas	17,9	30,3	21,3	385,3
Desu zupa ar sieru [A07] (300g)	15,6	13,9	26,0	353,3	Kartupeļu pankūkas ar žāvētu gaļu [A03] (250g)	9,4	32,5	21,4	365,0	Zemnieku sacepums [A03, A07] (250g)	16,6	21,3	17,5	311,4
Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2	Krējums [A07] (40g)	1,0	1,2	10,0	99,0	Svaigi gurķi ar krējumu [A07] (100g)	1,3	2,0	3,8	46,6
Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6	Tēja kumelišu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3
Uzturvērtības kopā	71,3	272,0	117,5	2421,6	Uzturvērtības kopā	56,1	202,2	104,4	1975,0	Uzturvērtības kopā	73,4	332,4	88,7	2263,6
Sāls(g): 3,6000 ; Cukurs(g): 33,7000					Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 37,0000					Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 53,5000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte

Ēdienkarte nedēļai: 08.05.2023 - 14.05.2023

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34

Grupa: 5-9klase

Ceturtdiena 11.05.2023	Olb.	Og h.	Tauki	Kcal	Piektdiena 12.05.2023	Olb.	Og h.	Tauki	Kcal
Brokastis	13,1	38,7	22,5	405,5	Brokastis	14,8	77,4	18,2	530,0
Cīsiņi (70g)	9,1	0,2	11,2	138,0	Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	8,7	42,8	3,9	239,7
Kviešu maize ar tomātu [A01, A07] (60g)	1,7	13,5	5,9	112,7	levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4
Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2	Vārītas gaļas pasta [A07] (40g)	4,6	1,4	13,4	144,9
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6	Kviešu maize [A01] (30g)	1,3	12,6	0,8	62,4
					Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6
Pusdienas	31,0	121,6	47,1	1033,6	Pusdienas	24,1	70,0	55,5	878,5
Cūkgaļas kotlete [A01, A03, A07] (110g)	15,2	16,5	33,3	426,3	Gulaša zupa [A07, A09] (350g)	19,6	20,8	37,2	501,5
Griķi [A01] (200g)	9,2	46,2	2,7	246,2	zemeņu mērce (100g)	0,7	15,0	0,0	61,7
Krējuma mērce [A07] (110g)	1,5	7,1	5,1	80,6	PUtkrējums [A07] (50g)	1,1	12,2	17,5	209,7
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku (100g)	3,5	6,3	5,7	90,7	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4					
Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	42,2	Launags				
Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2					
Launags	11,0	57,1	20,1	452,0	Vakariņas				
Cepumu kārojums [A01, A03, A07] (170g)	11,0	57,1	20,1	452,0					
Vakariņas	23,2	66,0	21,8	398,3	Uzturvērtības kopā	38,9	147,4	73,7	1408,5
Biezpiens ar krējumu [A07] (100g)	15,7	3,1	11,5	177,4	Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 32,4000				
Sviestā cepti kartupeļi [A07] (200g)	5,0	37,1	3,9	51,1	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Rudzu maize ar sviestu un lociņiem [A01, A07] (60g)	2,5	18,7	6,4	142,2	Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40				
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6					
Uzturvērtības kopā	78,3	283,4	111,5	2289,4					
Sāls(g): 5,1000 ; Cukurs(g): 45,0000									
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750					
Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40									

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

