

Ēdienkarte nedēļai: 29.05.2023 - 04.06.2023

Ēdināšana -Cēsu Bērzaines pamatskola-attīstības centrs - skola Bērzaines 34
Grupa: 3-6 pirmsskola

Pirmdiena 29.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 30.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 31.05.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	9,5	33,6	14,3	298,3	Brokastis	14,8	61,4	18,7	469,9	Brokastis	19,3	47,3	21,4	469,9
Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (55g)	5,0	13,4	3,9	107,8	Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (200g)	7,7	28,2	5,7	193,5	Biezpiena saņemums ar krējumu [A01, A03, A07] (125g)	17,7	27,1	15,5	311,5
Kviešu maize ar vārīto desu [A01, A07] (60g)	4,5	13,1	10,4	162,9	levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Kviešu maize ar gurķi [A01, A07] (60g)	1,6	13,1	5,9	111,5
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6	Kviešu maize ar sviestu un sieru 2 [A01, A07] (60g)	6,9	12,7	12,9	193,7	Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6
					Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3					
Pusdienas	27,9	125,9	43,5	998,7	Pusdienas	19,4	75,0	38,1	719,3	Pusdienas	28,4	80,9	24,7	569,3
Cūkgaļas gulašs [A07, A09] (200g)	14,2	10,6	31,8	384,4	Sojanka [A07, A09] (350g)	14,4	17,4	28,6	385,4	C/g. karbonāde [A03] (80g)	19,0	8,2	17,9	261,5
Vārīti makaroni [A01] (200g)	8,8	55,2	5,8	307,8	Kūciņa (50g)	1,8	16,5	8,7	150,9	Vārīti kartupeļi (200g)	5,0	37,0	0,3	150,9
Burkānu-kāpostu salāti (100g)	1,2	8,5	5,1	79,5	Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Krējuma mērce [A07] (70g)	0,9	4,5	3,3	55,4
Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi (50g)	1,9	3,3	2,9	49,9
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6						Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4
Banāns (50g)	0,5	10,5	0,0	44,0						Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	49,9
Launags	16,7	84,5	21,8	599,3	Launags	3,9	44,0	9,0	272,0	Launags	5,3	12,2	10,0	161,5
Rauga pankūkas [A07] (200g)	10,7	61,4	16,7	437,3	Maize ar šokolādes sviestu [A01, A07] (85g)	3,9	37,0	9,0	244,7	Biezpiena siers [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	150,9
levārijums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4	Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3	Zemenes (40g)	0,3	2,2	0,0	111,5
Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6										
Vakariņas					Vakariņas					Vakariņas				
Uzturvērtības kopā	54,1	244,0	79,6	1896,3	Uzturvērtības kopā	38,1	180,4	65,8	1461,2	Uzturvērtības kopā	53,0	140,4	56,1	1121,5
Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 25,7000					Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 30,0000					Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 31,5000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560
Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25					Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25				

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
Medmāsa Ināra Šube

Jana Saulīte
Ināra Šube

Ēdienkarte nedēļai: 29.05.2023 - 04.06.2023

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

Grupa: 3-6 pirmsskola

Ceturtdiena 01.06.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 02.06.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	9,3	27,9	18,0	307,6	Brokastis	13,8	69,6	16,9	482,4
Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,4	9,6	112,0	Mannas biežputra [A01, A07] (170g)	6,3	28,5	3,5	169,8
Tomāti ar krējumu un dillēm [A07] (80g)	1,0	2,6	3,0	41,1	ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4
Saldskābā maize ar sviestu [A01, A07] (40g)	2,3	17,9	5,4	127,2	Kviešu maize ar kūpināto desu [A01, A07] (55g)	4,4	12,8	10,8	164,9
Tēja kumelīšu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3	Kafijas dzēriens [A07] (200g)	2,9	14,8	2,5	92,3
Pusdienas	27,9	71,1	12,7	395,5	Pusdienas	21,9	64,1	39,2	694,2
Sautēta vistas fileja (80g)	20,1	0,1	6,4	139,6	Frikadeju zupa [A03, A09] (250g)	15,2	18,3	26,4	373,8
Vārīti kartupeļi (150g)	3,8	27,8	0,2	13,5	Saldējums [A01, A07] (120g)	4,0	23,8	12,0	214,8
Krējuma mērce [A07] (60g)	0,9	3,9	2,7	43,9	Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6
Marinētu biešu salāti (100g)	1,5	11,4	3,1	78,9					
Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Launags	0,8	5,5	0,0	25,2
Maize rudzu [A01] (20g)	1,1	8,8	0,3	42,2	Zemenes (100g)	0,8	5,5	0,0	25,2
Launags	2,3	47,5	0,8	206,8					
Banāns (80g)	0,8	16,8	0,0	70,4	Vakariņas				
Bumbieris (100g)	0,0	13,0	0,0	52,0					
Vafeles [A01, A03, A07] (30g)	1,5	17,7	0,8	84,4					
Vakariņas					Uzturvērtības kopā	36,5	139,2	56,1	1201,8
Uzturvērtības kopā	39,5	146,5	31,5	909,9	Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 15,1000				
Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 20,0000					13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	29-59	129-234	38-69	1150-1560	Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25				
Sāls(g): 3-3 ; Cukurs(g): 25-25									

Sagatavoja: Šefpavāre Jana Saulīte
 Medmāsa Ināra Šube

J. Saulīte
I. Šube