

APSTIPR

Direktors Zigmunds C.

Ēdienkarte nedēļai: 29.05.2023 - 04.06.2023

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

Grupa: 5-9klase

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	458,3
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 sacepums 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	Ievārījums (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 kumeliņu 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	40,4	90,7	38,1	719,3
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] (120g)	28,6	12,2	26,7	408,0
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	111,5
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] (110g)	1,5	7,1	5,1	81,5
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 (100g)	3,7	6,5	5,7	99,5
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	44,0
					Launags	4,6	50,5	10,6	315,1	Launags	5,3	12,2	10,0	168,5
Launags	16,7	84,5	21,8	599,3	Maize ar šokolādes sviestu [A01, A07] (100g)	4,6	43,5	10,6	287,8	Biezpiena sierīņš [A07] (50g)	5,0	10,0	10,0	158,5
Rauga pankūkas [A07] (200g)	10,7	61,4	16,7	437,3	Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3	Zemenes (40g)	0,3	2,2	0,0	11,5
Ievārījums (30g)	0,2	13,5	0,1	55,4										
Piens [A07] (200g)	5,8	9,6	5,0	106,6	Vakariņas	10,4	40,7	31,4	491,3	Vakariņas				
Vakariņas	17,7	44,0	19,4	289,5	Kartupeļu pankūkas ar zāvētu gaju [A03] (250g)	9,4	32,5	21,4	365,0					
Sviestā cepti kartupeļi [A07] (170g)	4,3	31,6	3,4	43,4	Krējums [A07] (40g)	1,0	1,2	10,0	99,0					
Cīsiņi (100g)	13,0	0,3	16,0	197,2	Tēja kumeliņu ar cukuru (200g)	0,0	7,0	0,0	27,3					
Tomātu mērce (25g)	0,4	5,0		21,3										
Tēja piparmētru ar cukuru (200g)	0,0	7,1	0,0	27,6										
Uzturvērtības kopā	71,8	288,0	99,0	2185,8	Uzturvērtības kopā	49,2	227,6	98,8	1995,6	Uzturvērtības kopā	65,0	150,2	69,5	1331,5
Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 32,7000					Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 37,0000					Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 33,5000				
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

Ēdienkarte nedēļai: 29.05.2023 - 04.06.2023

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

Grupa: 5-9klase

Ceturtdiena 01.06.2023	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 02.06.2023	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Brokastis	9,6	28,5	18,8	317,8	Brokastis	15,0	74,6	17,5	512,3
Cepta ola [A03] (50g)	6,0	0,4	9,6	112,0	Mannas biezputra [A01, A07] (200g)	7,5	33,5	4,1	199,7
Tomāti ar krējumu un dillēm [A07] (100g)	1,3	3,2	3,8	51,3	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	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	36,3	96,7	17,3	534,9	Pusdienas	24,3	59,5	49,2	776,2
Sautēta vistas fileja (100g)	25,1	0,1	8,0	174,4	Frikadeļu zupa [A03, A09] (300g)	18,2	21,9	31,7	448,5
Vārīti kartupeļi (200g)	5,0	37,0	0,3	18,0	Saldējums [A01, A07] (120g)	4,0	23,8	12,0	214,8
Krējuma mērce [A07] (110g)	1,5	7,1	5,1	80,6	Maize rudzu [A01] (30g)	1,6	13,2	0,5	63,4
Marinētu biešu salāti (100g)	1,5	11,4	3,1	78,9	Krējums [A07] (20g)	0,5	0,6	5,0	49,5
Sulas dzēriens (200g)	0,5	19,1	0,0	77,4	Launags	0,8	5,5	0,0	25,2
Maize rudzu [A01] (50g)	2,7	22,0	0,8	105,6	Zemenes (100g)	0,8	5,5	0,0	25,2
Launags	3,7	72,3	1,4	316,4	Vakariņas				
Banāns (120g)	1,2	25,2	0,0	105,6	Uzturvērtības kopā	40,1	139,6	66,7	1313,7
Bumbieris (135g)	0,0	17,6	0,0	70,2	Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 16,0000				
Vafeles [A01, A03, A07] (50g)	2,5	29,5	1,4	140,6	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	50-103	225-413	67-107	2000-2750
Vakariņas					Sāls(g): 5-5 ; Cukurs(g): 40-40				
Uzturvērtības kopā	49,6	197,5	37,5	1169,1					
Sāls(g): 4,2000 ; Cukurs(g): 20,0000									
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

J. Saulīte
I. Šube